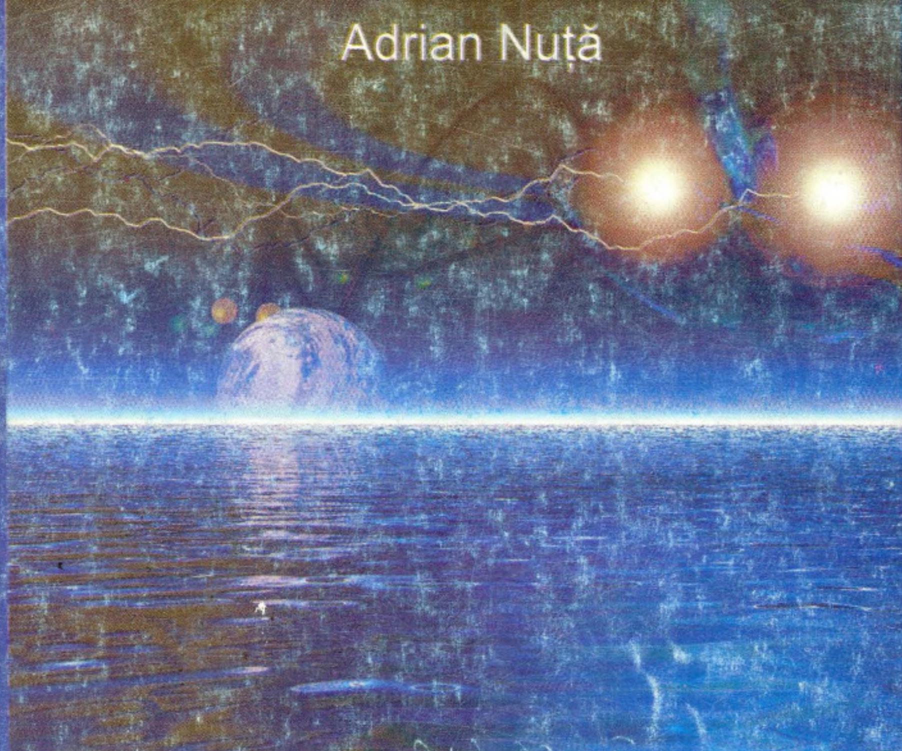
Adrian Nuță



Analize psihologice

Oceanul din picătura de apă

II 369.343

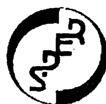
Editura SPER

ADRIAN NUȚĂ

ANALIZE PSIHOLOGICE







Editura SPER 2001
Colecția „Caiete Experiențiale" Nr. 7
București

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2001 Adrian Nuță.
ISBN 973-99221-7-1
Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.
Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în nici un fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
NUȚĂ, ADRIAN
Analize psihologice: oceanul din picătura de apă /
Adrian Nuță – București: Editura SPER, 2001
166 p.; 21cm. – (Caiete experiențiale; 7)
ISBN 973-99221-7-1

159.9

Difuzare - Editura SPER
Str. Ritmului nr. 2A, Sector 2, București
Tel. 3148972 / 093 210 648 / 093 520 933
Redactor: Anca Constantin
Coperta: Cătălin Andrei

ADRIAN NUȚĂ (n. 1967): Cadru didactic la Universitatea București (Facultatea Sociologie și Asistență Socială, Facultatea de Psihologie și Științele Educației). Psihoterapeut de orientare experiențială. Consultații private în cadrul Centrului de Dezvoltare Personală „S.P.E.R." A mai publicat: „Jocurile conștienței sau Terapia unificării" (1999, cu Iolanda Mitrofan), „Analize experiențiale. Cum l-am lichidat pe Buddha" (1999), „Ascultând cu a treia ureche" (2000), „Inter-realitatea. Psihoterapie și spectacol dramatic" (2000), „Secrete și jocuri psihologice Analiză tranzacțională" (2000), „Manualul lucrătorului social" (2000, colectiv de autori), „Orientarea experiențială în psihoterapie" (2000, colectiv de autori).

CUPRINS

ÎNAINTE DE ALTE CUVINTE

După ce am asistat neputincios la epuizarea primei cărţi („Jocurile conştienţei", scrisă împreună cu Iolanda Mitrofan), dar şi a următoarei („Analize experienţiale. Cum l-am lichidat pe Buddha"), am căzut pe gânduri. Sub atâta greutate, gândurile, puţine oricum, s-au împrăştiat care încotro. A mai rămas doar unul, mai degrabă slăbănog decât pirpiriu (sau invers?), dar plin de potenţial. Atât de plin, încât nu i-au trebuit multe anotimpuri ca să devină act publicistic.

Cartea de faţă este gândul cu pricina. Ea conţine părţi însemnate din produsele pe care cititorii, în naivitatea lor, le-au cumpărat. În plus, pentru a face sarcina biografilor nenăscuţi încă şi mai dificilă, prezintă şi unele noutăţi, asigurând caracterul reiterativ al numărării capodoperelor.

Iar dacă te întrebi, drag tovarăş de lectură, la ce profunzimi mistuitoare trimite titlul şi te aştepţi să-ţi răspund, iată că o fac. Mai exact, evoc o afirmaţie a unui ins cam nesuferit, dar inteligent (Freud sau aşa ceva), conform căreia normalitatea este o ficţiune ideală. Cu alte cuvinte, între normalitate şi anormalitate se află fenomenologii cu mai mult decât simple valori pronominale: EU, EL. Poate şi TU... (He, he! Dar această analiză îţi aparţine.)

Cap. 1: LA ÎNCEPUT A FOST... O FAMILIE

1.1. Vulnerabilitatea copilului

1.1.1. Povestea omului care a controlat vremea

Povestea este următoarea: După ce o grindină antipatică i-a distrus întreaga recoltă de grâu, un fermier de pe la noi, de aiurea, nu contează, a fost atât de supărat încât i-a solicitat lui Dumnezeu, fără nici un fel de jenă, controlul exclusiv asupra vremii timp de un an. În argumentarea sa susţinea că, dacă Dumnezeu l-ar lăsa pe el să decidă cât timp să strălucească soarele, cum să varieze temperatura, când să plouă, când să ningă, cât să dureze îngheţul şi când să se topească zăpada, cu siguranţă ar obţine cea mai mare recoltă din istorie.

Dumnezeu n-a avut de lucru şi i-a aprobat toate doleanţele. Omul nostru a dobândit privilegiul de a aprinde şi a stinge soarele ca pe un întrerupător, de a ridica şi a coborî temperatura cum credea el de cuviinţă, de a regla volumul şi intensitatea ploii după plac. Rezultatul a fost, într-adevăr, extraordinar: cea mai proastă recoltă pe care o avusese vreodată.

Intrigat de această nereuşită, un vecin l-a întrebat ce s-a întâmplat. „Am uitat să las vântul să bată", i-a răspuns fermierul. (Pentru cei mai tineri, aceasta înseamnă că polenul nu a mai putut fi transportat de pe antenele staminelor pe stigmatul pistilului, fenomen cunoscut drept „polenizare").

Copilul este tot atât de mult în grija părinţilor pe cât este recolta în grija fermierului. El îşi începe viaţa în simbioză completă cu ceea ce-l înconjoară şi multe luni după naştere va

avea senzația că e una cu tot ce-l înconjoară. Fără un simț al identității personale, menirea sa este să evolueze spre un Eu independent. Aceasta este, de altfel, și principala provocare umană, iar succesul nu este garantat.

Dacă asistarea lui este reușită, copilul se va desprinde treptat din starea de totală dependență și va deveni un adult încrezător în sine și responsabil, capabil să îi respecte pe ceilalți și să răspundă competent și creativ necunoscutului vieții.

În fiecare moment însă, acest proces unic de creștere psihologică poate fi întrerupt, blocat sau frustrat astfel încât copilul poate să se fragmenteze sau să se înstrăineze de sine însuși, rămânând fixat pe un nivel oarecare al maturizării emoționale.

1.1.2. Preferințe regale în materie de apărare

Copilul se naște rege al Universului și univers în același timp. În realitate, el nu este univers și cu atât mai puțin rege. Această diferență se constituie în marea lui vulnerabilitate. Încetul cu încetul, el trebuie să admită că nu este una cu ceilalți, că ceilalți au și alte preocupări și că el este departe de a fi centrul universului. Când frustrările pe care le resimte îi depășesc puterea de toleranță, putere ce variază de la un copil la altul și care este înnăscută, el începe să-și apere Eul în curs de cristalizare, reprimând conștiența diferitelor aspecte ale lumii sale interne. Această lume se compune din trăiri emoționale și senzații corporale de intensități și naturi diferite.

Confruntat cu durerea, frica, neajutorarea sau furia violentă, copilul descoperă, foarte devreme și în mod absolut inconștient, un mecanism ce îi permite să fie mai ușor acceptat de cei de care depinde. El învață să-și deplaseze conștiența în formare de la trăirile neplăcute și indezirabile, lăsându-le să zacă neștiute în cine știe ce cotloane ale psihicului său, asemenea

unor proscrişi izolaţi pe o insulă îndepărtată, de care nimeni nu vrea să mai ştie ceva.

Mai târziu, el reuşeşte să se delimiteze şi mai net de experienţa internă inacceptabilă, printr-o respiraţie tot mai superficială şi contracţii musculare ce împiedică impulsurile naturale să se exprime. Studiind ecuaţia corp-emoţii-conştiinţă-comportament, analiza bioenergetică a lui Lowen va căuta să intervină pe exact acest nivel, al corpului, pentru a ridica nivelul energiei persoanei, pe de o parte, şi pentru a restaura „curgerea" firească a sentimentelor şi senzaţiilor prin corp, pe de altă parte.

Vreau să subliniez însă următoarea idee: mecanismul de reprimare se consolidează şi devine patologic numai în măsura în care nevoile biologice şi psihologice ale copilului sunt în mod sistematic şi traumatizant frustrate. Dacă experienţele perturbatoare sunt repetitive şi/sau intense dincolo de capacitatea energetică a copilului de a le face faţă, el nu mai dispune de resursele necesare pentru a le asimila pe nivelul conştient, oricum foarte limitat, al Eului său. Reprimarea devine, tot mai accentuat, un răspuns automatizat la emoţii, gânduri şi percepţii ameninţătoare şi, în cele din urmă, motorul unei tulburări psihologice mai mult sau mai puţin sofisticate.

1.1.3. Dovada existenţei lui Dumnezeu

Altfel, micile frustrări sunt cât se poate de binefăcătoare, ele funcţionând asemenea unor şocuri care îl aduc pe copil înspre sine, care îi creează sau, mai bine zis, îi revelează conştiinţa de sine. În absenţa acestei tensiuni optime dintre copil şi mediu, reprezentat la început mai ales de figurile parentale, nu s-ar putea dezvolta viaţa subiectivă, adică viaţa conştientă de ea însăşi.

Pentru părinţi, descoperirea şi întreţinerea nivelului optim de frustrare se constituie într-o sarcină ce le solicită simultan inteligenţa, intuiţia psihologică şi disponibilitatea

emoţională, ceea ce îmi permite să afirm că nu numai copilul evoluează în preajma părinţilor, ci şi părinţii evoluează în preajma copilului. Din această perspectivă, prestigiul social, statutul profesional şi celelalte ornamente ale vieţii colective nu asigură în nici un fel dezvoltarea echilibrată a unui copil. Ceea ce face diferenţa este calitatea psihologică a figurilor parentale. Altfel spus, părinții vin în relaţia cu copilul, cu propriile complexe parentale şi, în măsura în care sunt necunoscute şi/sau nerezolvate, este de aşteptat ca evoluția psihologică a copilului să fie mai puternic ameninţată, blocată sau închisă.

Ceea ce se deduce cu necesitate din cele de mai sus este că o persoană nu poate creşte armonios un copil dacă în prealabil nu s-a cunoscut şi „crescut" pe ea însăşi. Această idee nu este valabilă doar în relaţia părinţi – copii, ci şi în orice relație ce reclamă asistenţă sau suport psihologic de durată. Cât este ea de prezentă în mintea şi acţiunile celor care oferă ajutor psihologic, parcă nu vreau să mă gândesc. În ce-i priveşte pe părinți, dacă din asistenţa acordată de una sau două persoane imature emoţional rezultă un copil armonios dezvoltat, aceasta este pentru mine dovada decisivă că Dumnezeu există.

1.1.4. Ceva ce scapă analizei

Mecanismul defensiv al reprimării este „natural" pentru copil în cel puţin două sensuri. Mai întâi, dorinţa lui de a scăpa de durere şi sentimentele de neajutorare este perfect naturală. Apoi confruntat cu un mediu perceput ca primejdios şi frustrant, lipsit de mijloacele intelectuale pentru a-şi înțelege situaţia şi neposedând încă resursele vitale pentru a funcţiona independent, copilul recurge la reprimare ca la singura alternativă posibilă.

Dincolo de circumstanţele obiective ale mediului există, însă, și particularităţi subiective legate de modul de a trăi anxietatea: în timp ce la unele ființe umane pragurile sunt mai înalte, la altele sunt mai joase. Aceasta înseamnă că un acelaşi

eveniment poate fi suportabil pentru un copil şi traumatizant pentru altul. Cum aceste predispoziţii sunt înnăscute, singurul lucru pe care îl mai pot face părinţii este să-l protejeze pe copil până în clipa când le va înțelege şi, eventual, ameliora.

În sfârşit, un ultim factor care mediază răspunsul copilului la ameninţările mediului este voinţa personală a acestuia de a-şi dezvolta puterile şi de a face faţă dificultăţilor vieții. Este un factor înscris în inconştientul profund al copilului, poate de natură genetică, poate de altă natură, şi, cel puţin deocamdată, rămâne o enigmă modul în care el se activează în împrejurări marcate de adversitate şi neşansă.

Neîndoielnică însă este prezenţa acestui factor ce îi conferă copilului individualitate încă de la început. El poate face dintr-o adolescentă ce s-a bucurat de o ocrotire impecabilă, o mare depresivă, şi dintr-un băiat care a fost maltratat, un exemplu de forță intricată cu blândeţea. El este acel ceva care scapă întotdeauna analizelor şi care mă face, când mă apropii şi îl percep, să conştientizez monumentele de ignoranță din spatele splendidelor mele cunoştințe.

Când reflectez asupra lui, ca acum, realizez că misiunea părinților se reduce, în esență, la a oferi copilului siguranţă şi ocrotire, ei nefiind responsabili pentru destinul lui. Dacă ai tresărit brusc, te informez că expresia „siguranță şi ocrotire" acoperă un registru larg de comportamente, din care nu lipsesc acceptarea totală a gândurilor şi sentimentelor copilului şi fixarea unor limite bine definite, corecte şi non-opresive. Dincolo de toate acestea, atenţi la nevoile de exprimare ale copilului, părinţii au sarcina de a înțelege şi sprijini procesul misterios prin care copilul, care este al lor numai în măsura în care o ființă se află temporar în grija cuiva, îşi construieşte o existență originală, aptă pentru a-i exprima natura ultimă (natura divină, după mintea mea cea nepricepută).

1.1.5. Un îndemn din Upanişade

Pentru mulţi psihologi, terapeuţi şi psihiatri, reprimarea, alături de alte defense, este un instrument preţios şi dezirabil nu doar pentru copii, ci şi pentru adulţi. Pentru ei scopul psihoterapiei este de a-i face pe indivizi „social acceptabili", iar întărirea defenselor este o modalitate excelentă de a-l atinge.

Într-o societate cum este aceasta a noastră, mă refer la civilizaţia occidentală, mai nou şi orientală şi nu doar la mândreţea noastră de ţară, prima în Europa în clasamentul înapoierii (sursa: Comisia Europeană), pătrunsă de irealitatea relaţiilor umane şi acceptarea standardelor nevrozei social-împărtăşite, specialistul în oferta de ajutor îmi seamănă mai mult cu un luptător de gherilă (sâc!) pe fronturile autenticităţii şi integrităţii personale. Misiunea lui este să-i conducă pe oameni, cum spun vechile Upanişade, „de la ireal la real", adică să-i ajute să-şi descopere identitatea fundamentală sub straturile vulgare sau rafinate, după caz, pe care viaţa socială le-a aşternut şi consolidat temeinic.

Pentru neiniţiaţi, menţionez că înţeleg prin DEFENSĂ acea modalitate inconştientă prin care o persoană îşi menţine conştienţa separată de experienţa internă inacceptabilă (impulsuri, gânduri, trăiri sau amintiri considerate intolerabile de către Eu).

Scopul psihoterapiei şi al tuturor disciplinelor ce vizează dezvoltarea sau transformarea umană nu poate fi, de aceea, altul decât accesul la aceste experienţe constelate pe diferite etaje inconştiente ale psihicului nostru. Şi cum am putea pătrunde în camerele bine ferecate ale fiinţei noastre dacă nu deschizând gradat şi atent, uşile? Cu alte cuvinte, cum altfel decât renunţând treptat la defense am putea atinge, evalua, reevalua şi transforma propriile noastre conţinuturi psihice?

Numeroase metode şi tehnici au fost dezvoltate, de-a lungul timpului, în această direcţie, şi mă limitez la a enumera aici, doar de dragul minţilor strălucite ale celor ce le-au dat

naştere, analiza reichiană, gestalt-terapia şi terapia experienţială a unificării.

1.1.6. Şi copacii vin la terapie

O altă problemă ce stimulează inteligenţa supramedie a terapeuţilor este următoarea: poate fi obţinută vindecarea psihologică a clientului numai prin raportarea acestuia la viaţa prezentă sau e nevoie de o investigare atentă a evenimentelor din copilărie, care stau la baza tulburărilor actuale?

Cele două tabere sunt bine reprezentate şi în timp ce unii cred despre ceilalţi că se pierd în analize sofisticate şi sterile pe marginea presupuselor traume infantile, ceilalţi cred despre „unii" că sunt superficiali şi incapabili să înţeleagă faptul că o problemă, asemenea unui copac, are rădăcini profunde.

Ca întotdeauna, adevărul poate fi pe undeva, pe la mijloc. Copacii proaspăt sădiţi nu au deloc rădăcini profunde şi multe din rezultatele tratamentelor de orientare psihanalitică sunt reale. O terapie eficientă, ca şi orice demers de dezvoltare personală şi interpersonală, reglează focalizarea conştienţei înainte şi înapoi pe axa timpului, căutând să unifice trecutul şi prezentul. Mai mult, conştienţa se poate mişca şi spre viitor, integrând anticipativ evenimente sau interacţiuni posibile.

Cele mai bune rezultate se obţin atunci când evenimentele trecute sunt aduse în prezent şi trăite graţie puternicului instrument al jocului de rol. Acest fenomen se produce cu acordul explicit al clientului dar există şi tehnici de o subtilitate perfidă, cum sunt cele din dramaterapie sau terapia centrată pe metaforă, care aduc la lumină patternuri comportamentale, atitudini şi trăiri emoţionale din copilărie.

Protejat de rol sau de metaforă, clientul developează, cel mai adesea fără să-şi dea seama, fragmente din istoria sa personală. Asistat de terapeut, el poate lucra asupra lor, trăindu-le complet, analizându-le şi schimbându-le semnificaţiile, adică

eliberând energia vitală din gestalturile care se închid și asimilând în plan cognitiv sensurile experienței trăite.

Descrierea relațiilor din copilărie cu figurile parentale, în termeni oricât de specifici, îl ține pe client la distanță de vibrația și înțelesurile experiențelor sale de atunci, în același fel în care un comentator sportiv nu trezește nimic în ascultătorii săi, relatând sec un meci de fotbal care pe spectatorii de pe stadion îi aduce în pragul infarctului.

Clienții care aderă conștient la acest tip de comportament sunt, după știința mea, fie dornici să se audă vorbind, fie devotați îmbogățirii facile a terapeutului lor. Ei nu pot fi incriminați și, în măsura în care sunt disponibili, și eu sunt deschis către cei din a doua categorie.

În cealaltă variantă, în care clienții se angajează într-un astfel de comportament la solicitarea terapeutului, acesta din urmă fie este dornic să se audă oferind interpretări alambicate, fie este devotat falimentării facile a clientului lor.

Principiul, conform căruia doar ceea ce este prezent și particular este real, susține atât din punct de vedere filosofic, cât și practic, orientările terapeutice eficiente. Regula se aplică inclusiv suferințelor din copilărie reprimate și conservate până în prezent.

1.1.7. Gândul cel bun

Bazele politicii de negare a experienței interne sunt puse în copilărie. Suferința lăuntrică și durerea, cărora copilul nu le poate face față, așează primele cărămizi ale sistemului nevrotic de apărare și marchează începutul înstrăinării de sine, pierderii contactului cu nevoile, trăirile și aspirațiile sale legitime.

În lucrul terapeutic cu problemele vieții adulte, frustrările intense din copilărie ies singure la suprafață. Când lucrul acesta nu se produce, terapia însăși atinge o zonă de impas, din care progresul nu mai poate fi prevăzut. Singura

modalitate de a penetra această barieră este de a identifica frica devastatoare din spatele ei, a cărei singure relație cu prezentul este de natură simbolică.

Nevoile specifice care, nesatisfăcute fiind, îl determină pe copil să apeleze la mecanismul psihologic al reprimării, sunt următoarele:

- nevoia de a fi ocrotit din punct de vedere fizic;
- nevoia de a fi stimulat senzorial, atins, mângâiat;
- nevoia de a fi acceptat şi respectat pentru valoarea sa;
- nevoia de a fi tratat cu considerație şi interes;
- nevoia de a-i iubi şi admira pe cei semnificativi din jur;
- nevoia de a explora mediul;
- nevoia de a se exprima fizic, emoțional şi intelectual şi de a primi un feedback la aceste manifestări;
- nevoia de standarde relaționale (inteligibile).

Frustrarea asociată cu satisfacerea parțială sau absența sistematică a satisfacerii acestor nevoi generează efecte de adâncime şi de durată în viața psihică a copilului. Oricare ar fi evoluțiile în alte planuri, persoana cu o astfel de moştenire, adultă fiind, este înstrăinată de părți importante ale experienței sale lăuntrice. Traumele din copilărie şi modalitățile infantile de a le face față sunt responsabile pentru începutul apărărilor nevrotice, dar nu şi pentru menținerea lor în prezent.

Problemele adulților există pentru că ele sunt activ reproduse şi susținute în prezent. Cu alte cuvinte, o ființă umană adultă este pe deplin responsabilă pentru nehotărârea sau refuzul de a-şi asuma comportamentele şi trăirile prezente.

O persoană care nu se percepe ca agent cauzal al vieții şi comportamentelor ei, care nu înțelege că nimeni nu-i datorează realizarea dorințelor şi care nu se simte responsabilă pentru nivelul de conştientizare din acțiunile ei se va refugia prompt în explicația confortabilă a „traumelor din copilărie". În terapie, aceste manevre constituie ele însele suport de analiză. Dacă

clientul înțelege cum poate coopera fie cu procesele de vindecare, fie cu cele de întărire a mecanismelor nevrotice, el se găseşte în situaţia nouă de a decide conştient cursul vieţii sale. Chiar dacă decizia este amânată, există mari speranţe ca, peste un timp, gândul cel bun să fie mai puternic.

1.2. Verbul ca vehicul al autorităţii

1.2.1. Un verb cam nesuferit

Trebuie să mănânci. Trebuie să-ţi faci lecţiile. Trebuie să te culci. Trebuie să mergi la şcoală. Trebuie să fii bun. Trebuie să fii calm. Trebuie să lupţi. Trebuie să-ţi întemeiezi o familie. Trebuie să mergi la serviciu. Trebuie să fii în rând cu lumea.

Nici nu te naşti bine şi trebuie să te supui. Ai de ales? Corpul şi sistemul nervos sunt imature, eşti incapabil să supravieţuieşti fără un sprijin exterior. Acest sprijin este reprezentat, cel mai adesea, de părinţi care, animaţi de cele mai bune intenţii, instituie o relaţie de putere care se va perpetua ani în şir. În comparaţie cu copilul, ei sunt practic omniscienţi şi omnipotenţi, asemenea unor zei. Ei ştiu ce este cel mai bine pentru copil şi deţin toate mijloacele pentru a-i oferi acest „bine” Un astfel de mijloc, puternic, performant, validat, este trebuie.

Copilul se naşte extra-social. El este un străin în această lume, iar spontaneitatea sa ridică un număr ameţitor de probleme. Problemele reclamă o cantitate uriaşă de energie, timp, iubire şi inteligenţă din partea adultului, adică exact resursele rare şi valoroase ale lumii moderne. Copilul are o muncă a lui proprie: să producă omul. Adultul are şi el o misiune în raport cu copilul: să-l ajute să crească şi să-l socializeze. Aceste misiuni nu se întâlnesc. Adultul se teme de spontaneitatea social problematică a copilului şi, în loc să o ajute să se dezvolte, instituie un sistem de rezistenţe şi temeri care

împart organismul într-un centru spontan şi un centru inhibitor. Nucleul acestui sistem este verbul **trebuie**.

Munca interioară a copilului este, în realitate, un fapt de creație. El creează omul prin exercițiul muncii lui, activitatea sa se desfăşoară într-o manieră irezistibilă, greu de strunit. Copilul creşte nu pentru că se hrăneşte, ci pentru că viaţa potențială din el se dezvoltă. Viaţa dăruie lumii o nouă capodoperă. Lumea, în schimb, primeşte darul sub condiția de a-l modela şi a-l face asemenea ei. Lumea seamănă astfel cu un orb care trece pe lângă aceste flori care nu se văd, deoarece sunt ascunse în muguri, nu le bagă în seamă şi uneori le distruge cu cea mai mare bună credință.

Copilului i se impune o anumită disciplină, libertatea sa este dramatic restrânsă. El este recompensat, pedepsit, mituit, amenințat, orice pentru a fi făcut social. Spontaneitatea este controlată înainte de a fi lăsată să funcționeze. Nu poţi învăța disciplina mersului, fugii sau dansului dacă nu ți se lasă întreaga libertate de mişcare. Mişcarea disciplinată e posibilă prin controlul mişcării relaxate, iar un pianist nu poate executa figuri muzicale complexe dacă nu este anterior relaxat la nivelul braţelor şi degetelor.

Copilul îşi trăieşte comportarea, nu o judecă. Dacă nu ascultă, i se spune că este „rău" şi că „trebuie să asculte, pentru că mama/tata ştie mai bine" Ascultarea se bazează pe supunerea față de ordinele care i se dau, față de interdicțiile care i se fac şi pe respectarea şi practicarea unui anumit număr de deprinderi, care tind să-i învăluie într-o plasă tot mai deasă activitatea lui spontană, modelându-i comportamentul.

Prin trebuie, copilul este disciplinat, iar această disciplină devine însăşi închisoarea sa. Un potențial extraordinar este înconjurat cu blocuri masive de piatră, asemenea Marelui Zid Chinezesc. El începe să se mişte cu un set de atitudini fixe, ca şi cum ar avea o haină ce îl incomodează. Acest disconfort fundamental îl va însoţi toată viaţa. Sursa lui de alimentare este trebuie. Impunându-i o structură anume, un sistem de clişee sau

şabloane comportamentale, el devine tensionat şi nenatural. Devine precum gheaţa, în loc să curgă cu uşurinţă în fiecare situaţie, precum apa. Dacă apa este turnată într-un pahar, ea nu rezistă, nu spune: „Aceasta nu este forma mea” Ea nu opune rezistenţă, este degajată, relaxată.

Ulterior şabloanele devin tentante. Ele oferă răspunsuri prestabilite, atitudini prefabricate şi scutesc adulţii de marele efort de a fi tot timpul atenţi, conştienţi, a simţi care este esenţa specifică unei situaţii şi a lua decizii diferenţiate, trăind moment cu moment.

1.2.2. Oceanul nivelat cu o scândură

Prin „trebuie”, societatea investeşte enorm în autoritate şi control. Iar acest proces are loc în condiţiile în care viaţa e fundamentată pe un element ireductibil de necunoscut şi incontrolabil, ceea ce în budism se numeşte shunya sau vidul. Viaţa rămâne interesantă pentru că noi nu ştim ce este, iar cele mai bune modele de Univers sunt muzica şi dansul, activităţi fără scop şi pline de fantezie, pe care le realizăm spontan când suntem bucuroşi sau încântaţi.

Copiii sunt îndrumaţi să-şi centreze identitatea în partea de corp care controlează (mintea), deşi este evident că orice fiinţă umană este un sistem minte-corp, un organism. Ei (adică noi!) sunt învăţaţi să nu aibă încredere în propriile organisme şi să-şi controleze gândurile şi trăirile prin diferite eforturi musculare, să-şi contracte sfincterele anale pentru a-şi inhiba emoţiile, să se scarpine în cap pentru a gândi, să privească fix pentru a vedea mai bine. În felul acesta, organismul îşi încorporează auto-contradicţia şi o reproduce indefinit până în clipa în care senzaţia de a merge, simultan cu frâna şi acceleraţia, devine atât de insuportabilă încât recurge la psihoterapie sau disciplină spirituală.

Cealaltă soluție este să înțelegem că a ne controla cu forța este la fel cu a încerca să nivelăm valurile cu o scândură, situație în care este mult mai adecvat să renunțăm la „trebuie" şi să ne lăsăm conduşi de inteligența spontană a naturii noastre reale, cea care ne-a adus şi ne menține în existență fără a consulta vreo autoritate externă.

1.3. Dulcele gust al puterii

1.3.1. Vrăjitoarele şi predicția lor

Pe la jumătatea acestui mileniu, fiului unui mănuşar din Stratford-on-Avon, într-o epoca a istoriei numită „Renaştere", i-a venit ideea de a scrie piese de teatru. A scris 37. Unele sunt drame istorice inspirate din cronicile Angliei („Richard al III-lea") sau de antichitatea romană („Antoniu şi Cleopatra"), altele sunt tragedii („Romeo şi Julieta", „Hamlet") sau comedii („Îmblânzirea scorpiei"), fie feerice („Visul unei nopți de vară"), fie amare („Neguțătorul din Veneția").

Macbeth, personajul din tragedia cu acelaşi nume, este un curajos general aflat în serviciul regelui Duncan al Scoției. După câştigarea unei bătălii importante, el devine colaboratorul apropiat al regelui. Acesta este momentul în care îşi aminteşte de cele trei vrăjitoare care, privindu-i viitorul, au văzut că „ar putea fi chiar rege" O sete uriaşă de putere se trezeşte în inima celui care a fost cândva un loial comandant, servindu-i pe cei puternici, dar cunoaşte acum „dorințele negre" ale măririi. Cei care stau între el şi ascensiunea sa la tron devin „trepte pe care va călca"

Deşi măcinat de teamă şi indecizie, Macbeth îşi ucide regele, cu sprijinul la fel de ambițioasei sale soții, Lady Macbeth. Aceasta îl susține şi îl impulsionează de fiecare dată când e înfricoşat de umbrele primejdioase ale propriului suflet.

Privite de la distanță, crudele trăsături ale lui Macbeth sunt atenuate şi de arta marelui Will. Creațiile dramatice, adesea şi alte creații artistice, sunt gustate pentru realitatea la care trimit, dar care este mai puțin înspăimântătoare dacă nu ne implică direct. Cu toate acestea, un Macbeth poate trăi în fiecare din noi. Uneori, el vine la terapie.

Ironia face ca aceşti clienți să fie prizonierii unor forme iluzorii de putere care, urmărite până în ultimele consecințe, îi golesc pe dinăuntru şi îi transformă în exemple vii ale neajutorării. Deşi unii conducători politici ar intra cu deosebită uşurință în această categorie, mă refer aici doar la acele persoane mânate de o ambiție obsesivă, ale căror caractere sunt erodate de dorințele schimonosite ale grandorii sau faimei.

Asemenea lui Macbeth, nevroticul este victima unei conspirații de familie, cu amendamentul că acesteia îi lipseşte uneori viclenia violentă, având mai degrabă culorile inocente ale părinților bine-intenționați. O metaforă mai potrivită este aceea a matadorului. Acesta îşi riscă viața şi, dincolo de suportul constant şi încurajările picadorului său, singurele sale unelte sunt tenacitatea extremă şi spada tăioasă a inteligenței sale. Dacă a hotărât singur să lupte sau acesta este visul secret al familiei sale, nu mai are nici o importanță în fața faptului că în arenă nu este nici un taur.

1.3.2. Grădinița cu generali NATO

Dincolo de cabinetul de psihoterapie, un ochi atent poate descoperi la persoanele care se bucură de succes public, care sunt admirate sau invidiate, semnele fine ale nemulțumirii, anxietății sau deprimării. Sub masca lustruită a puterii, încrederii de sine, eficacității sau competenței se ascund sentimente intense de inadecvare şi îndoială de sine. Ele transpar în micile gesturi, în postură, în privirea difuză sau, dimpotrivă, inflexibilă, în metacomponentele comunicării verbale şi, evident, în chiar

limbajul vorbit. Intuiţia celui care, din când în când, penetrează forma pentru a sesiza conţinutul poate fi confirmată oricând de terapeutul care a transformat acest exerciţiu în abilitate curentă, având acces la „sentimentul de a fi nepotrivit pentru existenţă" al clientului său.

În relaţiile interpersonale, fantezia de a avea putere asupra trăirilor celuilalt poate căpăta aspectul paradoxal al inversiunii de rol, în care „stăpânul" este înlănţuit, iar „victima" îşi savurează suveranitatea. În terapie, când aceste subtilităţi manipulative sunt sesizate, ele sunt dejucate prin chiar invitaţia de a le exersa conştient. Spre marea ei surpriză, „victima" descoperă dulcele gust al puterii, iar „opresorul" ia act de profunda sa disperare. Ca terapeut, răsfăţul de a observa aceste strategii, care, în bogăţia şi rafinamentul lor, fac din generalii NATO nişte copii de grădiniţă, îl plătesc, neîncetat, cu ceea ce aş numi o formă modestă de paranoia profesională, anume obişnuinţa de a le percepe şi în viaţa de fiecare zi.

Unele jocuri de putere sunt astfel concepute încât victima cronică devine mult mai periculoasă decât oponentul ei, strivit de responsabilitate. Astfel, în situaţii dificile (apropierea unui examen decisiv sau a unui interviu important, criza de creştere a unui copil sau, pur şi simplu, eşecurile lamentabile ale echipei favorite) joci rolul celui neajutorat şi slab, obligându-i pe cei apropiaţi să-ţi poarte de grijă. Dacă nu o fac, ai toate motivele să-i acuzi de cruzime şi egoism. Dacă o fac, te poţi declara complet nemulţumit de modul în care o fac. În sfârşit, poţi obţine efectul maxim atunci când, primind suportul pe care, indirect, l-ai cerut, te revolţi indignat şi îi critici pentru aroganţa de a se crede mai capabili decât tine. Cel care este ajutat, victima, trăieşte senzaţia înşelătoare a puterii, pe care o plăteşte cu degradarea voinţei sale şi trasarea unei frontiere emoţionale pe care puţini se vor încumeta să o treacă.

Totuşi, fluctuaţia puterii este rezultatul unui contract semnat de ambele părţi. Unul din cei doi semnatari simte că trebuie să aibă grijă de celălalt. El ajunge să-şi suprime propriile

nevoi percepându-le vătămătoare pentru bunăstarea celuilalt, în baza ideii că există o cantitate fixă de fericire în lume, asemănătoare cu opinia că inteligența este constantă, pe când populația globului crește continuu. Profesorul lui este o altă persoană importantă (un părinte, în copilărie, poate un partener marital, mai târziu), de la care a deprins, inconștient, elementele centrale ale puterii iluzorii. Cealaltă parte își asociază starea de bine cu sacrificiile făcute de furnizorul său autorizat. Ambii par a trăi viața unor instrumente-surori, fără a ști exact cine este ciocanul și cine nicovala..

1.3.3. Un cuplu obișnuit

În relația de cuplu, lupta pentru putere îmbracă aspecte pe care, în puritatea minții mele, le-aș numi fascinante. Iată un exemplu: cândva, Maria i-a spus lui Andrei cât de mult îi plac florile, sugerându-i discret ce bucuroasă ar fi să le primească. Dar lui Andrei îi plac țigările bune, iar bugetul pentru micile cheltuieli este fix. El poate uita dorința Mariei, acțiune ce nu-i servește la nimic dacă Maria, fire perseverentă, continuă să-i amintească. Soluția genială nu este o confruntare („să-i taie macaroana", cum se spune), ci să o determine chiar și pe ea să uite. Pare complicat, dar pentru natura umană nimic nu este prea greu.

Andrei îi poate invalida experiența, făcând-o să se simtă vinovată pentru dorința ei egoistă, evocată constant. În varianta simplă, dorința îi este evaluată ca trivială sau ca un capriciu, în timp ce pentru ea este importantă și necesară. În varianta radicală, Andrei îi translatează experiența din memorie în imaginație: „Totul este în capul tău. Nu mi-ai spus niciodată direct." Mai departe, Andrei invalidează chiar conținutul experienței: „Nu s-a întâmplat niciodată așa" Lovitura de grație este dată prin invalidarea, după semnificație, modalitate și conținut, chiar a capacității de a-și aminti.

limbajul vorbit. Intuiția celui care, din când în când, penetrează forma pentru a sesiza conținutul poate fi confirmată oricând de terapeutul care a transformat acest exercițiu în abilitate curentă, având acces la „sentimentul de a fi nepotrivit pentru existență" al clientului său.

În relațiile interpersonale, fantezia de a avea putere asupra trăirilor celuilalt poate căpăta aspectul paradoxal al inversiunii de rol, în care „stăpânul" este înlănțuit, iar „victima" își savurează suveranitatea. În terapie, când aceste subtilități manipulative sunt sesizate, ele sunt dejucate prin chiar invitația de a le exersa conștient. Spre marea ei surpriză, „victima" descoperă dulcele gust al puterii, iar „opresorul" ia act de profunda sa disperare. Ca terapeut, răsfățul de a observa aceste strategii, care, în bogăția și rafinamentul lor, fac din generalii NATO niște copii de grădiniță, îl plătesc, neîncetat, cu ceea ce aș numi o formă modestă de paranoia profesională, anume obișnuința de a le percepe și în viața de fiecare zi.

Unele jocuri de putere sunt astfel concepute încât victima cronică devine mult mai periculoasă decât oponentul ei, strivit de responsabilitate. Astfel, în situații dificile (apropierea unui examen decisiv sau a unui interviu important, criza de creștere a unui copil sau, pur și simplu, eșecurile lamentabile ale echipei favorite) joci rolul celui neajutorat și slab, obligându-i pe cei apropiați să-ți poarte de grijă. Dacă nu o fac, ai toate motivele să-i acuzi de cruzime și egoism. Dacă o fac, te poți declara complet nemulțumit de modul în care o fac. În sfârșit, poți obține efectul maxim atunci când, primind suportul pe care, indirect, l-ai cerut, te revolți indignat și îi critici pentru aroganța de a se crede mai capabili decât tine. Cel care este ajutat, victima, trăiește senzația înșelătoare a puterii, pe care o plătește cu degradarea voinței sale și trasarea unei frontiere emoționale pe care puțini se vor încumeta să o treacă.

Totuși, fluctuația puterii este rezultatul unui contract semnat de ambele părți. Unul din cei doi semnatari simte că trebuie să aibă grijă de celălalt. El ajunge să-și suprime propriile

nevoi percepându-le vătămătoare pentru bunăstarea celuilalt, în baza ideii că există o cantitate fixă de fericire în lume, asemănătoare cu opinia că inteligența este constantă, pe când populația globului crește continuu. Profesorul lui este o altă persoană importantă (un părinte, în copilărie, poate un partener marital, mai târziu), de la care a deprins, inconștient, elementele centrale ale puterii iluzorii. Cealaltă parte își asociază starea de bine cu sacrificiile făcute de furnizorul său autorizat. Ambii par a trăi viața unor instrumente-surori, fără a ști exact cine este ciocanul și cine nicovala..

1.3.3. Un cuplu obișnuit

În relația de cuplu, lupta pentru putere îmbracă aspecte pe care, în puritatea minții mele, le-aș numi fascinante. Iată un exemplu: cândva, Maria i-a spus lui Andrei cât de mult îi plac florile, sugerându-i discret ce bucuroasă ar fi să le primească. Dar lui Andrei îi plac țigările bune, iar bugetul pentru micile cheltuieli este fix. El poate uita dorința Mariei, acțiune ce nu-i servește la nimic dacă Maria, fire perseverentă, continuă să-i amintească. Soluția genială nu este o confruntare („să-i taie macaroana", cum se spune), ci să o determine chiar și pe ea să uite. Pare complicat, dar pentru natura umană nimic nu este prea greu.

Andrei îi poate invalida experiența, făcând-o să se simtă vinovată pentru dorința ei egoistă, evocată constant. În varianta simplă, dorința îi este evaluată ca trivială sau ca un capriciu, în timp ce pentru ea este importantă și necesară. În varianta radicală, Andrei îi translatează experiența din memorie în imaginație: „Totul este în capul tău. Nu mi-ai spus niciodată direct." Mai departe, Andrei invalidează chiar conținutul experienței: „Nu s-a întâmplat niciodată așa" Lovitura de grație este dată prin invalidarea, după semnificație, modalitate și conținut, chiar a capacității de a-și aminti.

În măsura în care depinde, emoțional sau material, de Andrei, Maria este copleșită de propria vină, își neagă nevoia legitimă și rămâne cu un resentiment inconștient pe care îl va manifesta cu prima ocazie (cu o mie de ani în urmă, poate i-ar fi otrăvit supa). Dar dacă Maria se bucură de autonomie psihologică în această relație, ea își va onora propria valoare, punând toate datele conflictului subteran în lumina, cam nesuferită, a dialogului deschis.

Un astfel de scenariu, cu versiuni revizuite, adăugite sau îmbogățite, se întâmplă tot timpul. Nu vreau să spun că relațiile umane sunt, de fapt, insuportabile, și că, din punctul de vedere al unui terapeut mai perfid decât proprii clienți, e de mirare că oamenii nu se bat precum chiorii (ciudată expresie!), ci doar să subliniez complexitatea unei relații în care trăirile contradictorii (afecțiunea și respingerea, respectul și desconsiderarea, suportul și ostilitatea) sunt la fel de greu de împăcat ca indienii și pakistanezii din Kashmir. Când una din cele două trăiri este negată ea crește în psihicul inconștient, apărând pe neașteptate, într-o zi, pentru a sfărâma ceea ce părea a fi o relație ideală sau foarte bună.

1.3.4. Experiența puterii interioare

Un alt aspect amăgitor al puterii în relațiile interpersonale transpare în triada familială ce propulsează tânăra progenitură spre fotoliul de lider (cel mai frecvent, băieții sunt victimele acestui gambit). Mama trăiește deja realitatea denaturată a celui ce va fi bărbat mai bun decât soțul ei, iar tatăl poate fi complicele neașteptat în acest joc, eliberându-se de responsabilitățile ce-i revin. În termeni psihanalitici, băiatul a ieșit învingător în lupta oedipală cu tatăl său, puterea fiind legitimată de o incredibilă coaliție parentală.

Mai departe, însă, băiatul va fi invalidat de povara unei poziții care, în loc de a fi privilegiată și delectabilă, este

încărcată de responsabilități. El învață să fie bărbat fără lumina călăuzitoare a unui alt bărbat, mai puternic. Dar încercările sale de a se inventa au puține șanse de reușită, în absența grijii naturale a unei mame și protecției puternice a unui tată.

El va restitui creditul imposibil de a-și fi suficient, și ceva mai mult decât cei asemănători lui, dar într-un mod care îl privează de libertate și integritate. Pe baza profeției ambigue a celor trei vrăjitoare și condus de ambiția sa nepotolită, Macbeth, eroul nostru de la început, va trăi iluzia triumfului apropiat și a propriei invulnerabilități. Împins spre crimă de sălbatica lui soție, Macbeth va avea de înfruntat singur vinovăția și disperarea. Puterea sa, clădită pe crime tot mai oribile, se diluează și, în cele din urmă, fostul general credincios plătește cu viața sumbra lui dorință de a fi slăvit ca rege.

Puterea interioară este o experiență intimă. Ea izvorăște din adâncurile ființei și nu are nici o legătură cu ceea ce spun sau cu ceea ce cred ceilalți despre noi. Puterea reală nu poate fi împrumutată, transferată sau cumpărată din exterior, tot așa cum pulsul natural al unui copil nu poate fi influențat de părintele său, chiar dacă este directorul Clinicii de Medicină Cardiovasculară.

Puterea interioară este hrănită de conștiință, responsabilitate și integritate, dar nu are nici o legătură cu prestigiul social, valorile materiale sau performanțele sexuale, deși, ghidată de înțelepciune, poate conduce și la acestea. Când susține posibilitățile creative ale sinelui, ea devine bucurie și încântare, împlinind potențialul ființei. Când este experimentată împotriva celorlalți, ambele părți sunt prinse în capcană.

În măsura în care depinde, emoţional sau material, de Andrei, Maria este copleşită de propria vină, îşi neagă nevoia legitimă şi rămâne cu un resentiment inconştient pe care îl va manifesta cu prima ocazie (cu o mie de ani în urmă, poate i-ar fi otrăvit supa). Dar dacă Maria se bucură de autonomie psihologică în această relaţie, ea îşi va onora propria valoare, punând toate datele conflictului subteran în lumina, cam nesuferită, a dialogului deschis.

Un astfel de scenariu, cu versiuni revizuite, adăugite sau îmbogățite, se întâmplă tot timpul. Nu vreau să spun că relațiile umane sunt, de fapt, insuportabile, şi că, din punctul de vedere al unui terapeut mai perfid decât proprii clienți, e de mirare că oamenii nu se bat precum chiorii (ciudată expresie!), ci doar să subliniez complexitatea unei relații în care trăirile contradictorii (afecţiunea şi respingerea, respectul şi desconsiderarea, suportul şi ostilitatea) sunt la fel de greu de împăcat ca indienii şi pakistanezii din Kashmir. Când una din cele două trăiri este negată ea creşte în psihicul inconştient, apărând pe neaşteptate, într-o zi, pentru a sfărâma ceea ce părea a fi o relație ideală sau foarte bună.

1.3.4. Experiența puterii interioare

Un alt aspect amăgitor al puterii în relaţiile interpersonale transpare în triada familială ce propulsează tânăra progenitură spre fotoliul de lider (cel mai frecvent, băieții sunt victimele acestui gambit). Mama trăieşte deja realitatea denaturată a celui ce va fi bărbat mai bun decât soțul ei, iar tatăl poate fi complicele neaşteptat în acest joc, eliberându-se de responsabilitățile ce-i revin. În termeni psihanalitici, băiatul a ieşit învingător în lupta oedipală cu tatăl său, puterea fiind legitimată de o incredibilă coaliție parentală.

Mai departe, însă, băiatul va fi invalidat de povara unei poziții care, în loc de a fi privilegiată şi delectabilă, este

încărcată de responsabilități. El învață să fie bărbat fără lumina călăuzitoare a unui alt bărbat, mai puternic. Dar încercările sale de a se inventa au puține şanse de reuşită, în absenţa grijii naturale a unei mame şi protecției puternice a unui tată.

El va restitui creditul imposibil de a-şi fi suficient, şi ceva mai mult decât cei asemănători lui, dar într-un mod care îl privează de libertate şi integritate. Pe baza profeţiei ambigue a celor trei vrăjitoare şi condus de ambiția sa nepotolită, Macbeth, eroul nostru de la început, va trăi iluzia triumfului apropiat şi a propriei invulnerabilități. Împins spre crimă de sălbatica lui soție, Macbeth va avea de înfruntat singur vinovăția şi disperarea. Puterea sa, clădită pe crime tot mai oribile, se diluează şi, în cele din urmă, fostul general credincios plăteşte cu viața sumbra lui dorință de a fi slăvit ca rege.

Puterea interioară este o experiență intimă. Ea izvorăşte din adâncurile ființei şi nu are nici o legătură cu ceea ce spun sau cu ceea ce cred ceilalți despre noi. Puterea reală nu poate fi împrumutată, transferată sau cumpărată din exterior, tot aşa cum pulsul natural al unui copil nu poate fi influențat de părintele său, chiar dacă este directorul Clinicii de Medicină Cardiovasculară.

Puterea interioară este hrănită de conştiință, responsabilitate şi integritate, dar nu are nici o legătură cu prestigiul social, valorile materiale sau performanțele sexuale, deşi, ghidată de înțelepciune, poate conduce şi la acestea. Când susține posibilitățile creative ale sinelui, ea devine bucurie şi încântare, împlinind potențialul ființei. Când este experimentată împotriva celorlalți, ambele părți sunt prinse în capcană.

În măsura în care depinde, emoțional sau material, de Andrei, Maria este copleşită de propria vină, își neagă nevoia legitimă şi rămâne cu un resentiment inconştient pe care îl va manifesta cu prima ocazie (cu o mie de ani în urmă, poate i-ar fi otrăvit supa). Dar dacă Maria se bucură de autonomie psihologică în această relație, ea îşi va onora propria valoare, punând toate datele conflictului subteran în lumina, cam nesuferită, a dialogului deschis.

Un astfel de scenariu, cu versiuni revizuite, adăugite sau îmbogățite, se întâmplă tot timpul. Nu vreau să spun că relațiile umane sunt, de fapt, insuportabile, şi că, din punctul de vedere al unui terapeut mai perfid decât proprii clienți, e de mirare că oamenii nu se bat precum chiorii (ciudată expresie!), ci doar să subliniez complexitatea unei relații în care trăirile contradictorii (afecțiunea şi respingerea, respectul şi desconsiderarea, suportul şi ostilitatea) sunt la fel de greu de împăcat ca indienii şi pakistanezii din Kashmir. Când una din cele două trăiri este negată ea creşte în psihicul inconştient, apărând pe neaşteptate, într-o zi, pentru a sfărâma ceea ce părea a fi o relaţie ideală sau foarte bună.

1.3.4. Experiența puterii interioare

Un alt aspect amăgitor al puterii în relațiile interpersonale transpare în triada familială ce propulsează tânăra progenitură spre fotoliul de lider (cel mai frecvent, băieții sunt victimele acestui gambit). Mama trăieşte deja realitatea denaturată a celui ce va fi bărbat mai bun decât soțul ei, iar tatăl poate fi complicele neaşteptat în acest joc, eliberându-se de responsabilitățile ce-i revin. În termeni psihanalitici, băiatul a ieşit învingător în lupta oedipală cu tatăl său, puterea fiind legitimată de o incredibilă coaliție parentală.

Mai departe, însă, băiatul va fi invalidat de povara unei poziții care, în loc de a fi privilegiată şi delectabilă, este

încărcată de responsabilități. El învață să fie bărbat fără lumina călăuzitoare a unui alt bărbat, mai puternic. Dar încercările sale de a se inventa au puține șanse de reușită, în absența grijii naturale a unei mame și protecției puternice a unui tată.

El va restitui creditul imposibil de a-și fi suficient, și ceva mai mult decât cei asemănători lui, dar într-un mod care îl privează de libertate și integritate. Pe baza profeției ambigue a celor trei vrăjitoare și condus de ambiția sa nepotolită, Macbeth, eroul nostru de la început, va trăi iluzia triumfului apropiat și a propriei invulnerabilități. Împins spre crimă de sălbatica lui soție, Macbeth va avea de înfruntat singur vinovăția și disperarea. Puterea sa, clădită pe crime tot mai oribile, se diluează și, în cele din urmă, fostul general credincios plătește cu viața sumbra lui dorință de a fi slăvit ca rege.

Puterea interioară este o experiență intimă. Ea izvorăște din adâncurile ființei și nu are nici o legătură cu ceea ce spun sau cu ceea ce cred ceilalți despre noi. Puterea reală nu poate fi împrumutată, transferată sau cumpărată din exterior, tot așa cum pulsul natural al unui copil nu poate fi influențat de părintele său, chiar dacă este directorul Clinicii de Medicină Cardiovasculară.

Puterea interioară este hrănită de conștiință, responsabilitate și integritate, dar nu are nici o legătură cu prestigiul social, valorile materiale sau performanțele sexuale, deși, ghidată de înțelepciune, poate conduce și la acestea. Când susține posibilitățile creative ale sinelui, ea devine bucurie și încântare, împlinind potențialul ființei. Când este experimentată împotriva celorlalți, ambele părți sunt prinse în capcană.

1.3.5. Experiența puterii înșelătoare

Exersată fie pentru a-l exploata pe celălalt, fie pentru a-i asigura o protecție nepermisă, puterea își vădește, la un moment dat, caracterul iluzoriu. În ambele cazuri, slăbiciunea și neajutorarea sunt atribuite celeilalte „părți", în detrimentul libertății și puterii de a decide și, din acest punct de vedere, este irelevant dacă „puternicul" se numește gardian sau călău. Toți trăiesc simbiotic în aceeași închisoare, iar evoluția conștiinței este blocată de zidurile între care puterea se distribuie înșelător.

În relația părinte-copil, acest paradox se poate instala pe nesimțite, deoarece copilul are dreptul la îngrijire. Până la a fi un adult creativ, nevoile sale fizice și afective trebuie satisfăcute, iar pentru o astfel de misiune nu există persoane mai potrivite decât părinții săi. În plus, ei îl pot încuraja să se angreneze în acele activități pentru care este pregătit, amânând, cu discriminare, sarcinile care îl depășesc.

Nu este ușor, mai ales că o combinare armonioasă a iubirii cu inteligența și capacitatea de a acționa e complicată de contextul socio-material în care relația părinte-copil se desfășoară. De asemenea, uneori, prezența simultană a celor trei elemente este la fel de dificil de văzut ca Sfânta Treime de un fundamentalist arab.

Există o situație specială a distribuției anormale de putere în familie, situație pe care aș numi-o „a copilului terapeutic". Pe cât sună de frumos, pe atât este de trist. Ea apare la acele cupluri constituite din persoane ale căror nevoi de apreciere, atenție și afecțiune, din copilărie, nu au fost optim satisfăcute. În anii care au urmat, ele nu și-au rezolvat aceste probleme emoționale și, deloc întâmplător, au stabilit o relație de parteneriat nu pentru a se completa și îmbogăți unul pe altul, ci în virtutea unei suferințe inconștiente comune.

Sarcina formidabilă a copilului va fi să-i facă fericiți pe cei doi părinți, dar nu în modul degajat în care aceștia se bucură

deoarece tânăra ființă crește și se dezvoltă; ci în felul stâlcit în care părinții își recuperează deficitele inițiale, epuizând resursele afective și cognitive ale copilului. Spre deosebire de sensul clasic al terapiei, care asumă că terapeuții sunt și rămân sănătoși din punct de vedere mental, în acest caz „copilul terapeutic" cedează sub greutatea responsabilităților sale. În cea mai fericită variantă, el va deveni un adult deprimat, înfricoșat de perspectiva de a nu face față exigențelor care îi sunt comunicate sau pe care le generează singur.

Shakespeare nu ne spune nimic despre copilăria lui Macbeth. Și chiar dacă ne-ar spune, astfel de amănunte nu ar schimba cu nimic actualitatea dureroasă a personajului său, care se confruntă și cedează unor impulsuri copleșitoare.

Cred că noi, spectatori și cititori de peste veacuri, apreciem piesele lui Shakespeare nu doar pentru geniul dramatic al marelui Will, ci și pentru că ele ne conțin și ne dezvăluie. Nevoia de putere asupra celorlalți, indiferent dacă este puterea peste o națiune, un partid, un sindicat, o catedră universitară, o bandă de vagabonzi, o persoană apropiată sau un copil, provine din zone necunoscute ale psihicului inconștient și este întotdeauna intim legată de frica noastră de a ne încredința curgerii spontane a conștienței, atunci când ea părăsește albiile cunoscute pentru a se aventura, încă o dată, în spațiul infinit al propriei ființe.

Unele discipline spirituale și extrem de puține sisteme terapeutice se încumetă să avanseze în teritoriile misterioase, pentru a le cunoaște locuitorii și a le permite să se manifeste, armonios, în lumina încă limitată a conștiinței individuale. Dacă le urmăm putem afla că în fiecare din noi există un Macbeth. Al meu doarme acum. Al tău ce face?

1.4. Combinatorici imaginative şi efecte comportamentale

1.4.1. Realitatea unui baston

Cândva în negura timpurilor, când eram în anul I, un tânăr şi foarte serios asistent ne-a cerut să definim realitatea, în câteva propoziţii. Cum, pe atunci, raporturile mele cu filosofia erau foarte bune, am produs rapid o inepţie solidară cu adevărurile ştiinţifice în circulaţie. Între timp, deoarece respectivele raporturi s-au transformat, după modelul iubirii înflăcărate dintre sârbi şi albanezi, dacă solicitarea s-ar repeta, aş fi tentat să acţionez precum unii maeştri Zen ceva mai dezinhibaţi, care atunci când sunt întrebaţi lucruri asemănătoare, le trag discipolilor un baston în cap.

După mii de ani de reflecţii conştiincioase, temeinice şi uneori inteligente, încă nu s-a găsit un criteriu ultim pentru a distinge ceea ce este real de ceea ce este ireal. Deşi este asumată frecvent existenţa unei realităţi obiective, independente, accesul nostru la evenimente, obiecte sau persoane pe care le experimentăm este mediat de imaginile mentale pe care ni le reprezentăm. Pentru conştiinţa individuală, acesta este singurul conţinut disponibil, iar reprezentările, cum bine ştim, semnalizează într-o manieră unitară, dar schematică, însuşirile concrete ale obiectelor şi formelor. Considerată mai importantă, din punctul de vedere al valorii pentru cunoaştere, imaginea mintală secundară, în raport cu imaginea perceptivă, cuprinde aspecte figurative şi intuitive.

În cea mai mare parte a timpului, părem capabili de a distinge între imaginile mentale obiective ce reflectă percepţiile obişnuite ale lumii externe şi componentele lor subiective ce recompun lumea interioară. Cu relativă siguranţă putem afirma dacă o experienţă a avut loc „cu adevărat”, indiferent dacă ea a

fost „reală” sau „imaginară” Această dihotomie arbitrară între ceea ce este „real” şi ceea ce este în mintea noastră este întărită continuu, în acelaşi fel în care sunt consolidate graniţele caraghioase dintre bine şi rău, drept şi nedrept, normal şi nevrotic, moral şi imoral. Oamenii dovedesc o pasiune ciudată pentru simbolurile verbale fizice ce au pretenţia de a acoperi realităţi fluctuante şi sunt pur şi simplu stupefiaţi, ajungând până la graţioase masacre, atunci când definiţiile lor nu se suprapun.

Chiar şi aşa, există momente când cele mai multe persoane devin conştiente de felul cum experienţa lor este modelată de imaginaţie. Îmi aduc aminte, aici, de jocul experienţial pe care îl propun uneori la şedinţele de grup, rugând câţiva participanţi să observe o aceeaşi persoană, aşezată comod pe scaun. Subiecţii experimentului intră pe rând în sală, observând persoana indicată pentru câteva minute. În final părăseşte încăperea iar protagoniştii îşi împărtăşesc informaţiile obţinute.

Dacă aş filma şi aş face publice înregistrările video, participanţii la acest joc „nevinovat” ar putea fi cu uşurinţă suspectaţi de halucinaţii colective. Aproape toţi „văd” cele mai complexe sau greu de bănuit stări psihologice, inclusiv intenţii şi atitudini subtile, dar eşuează constant în a-şi aminti lucruri mult mai simple (şi cu adevărat vizibile!), cum ar fi culoarea ochilor, existenţa ceasului, cureaua de la pantaloni, tipul de încălţăminte sau aspectul feţei. Cineva care şi-a examinat atent „ţinta” a fost realmente incapabil să spună ce culoare avea tricoul şi dacă avea sau nu mâneci scurte, în schimb „a văzut” pe tricou o inscripţie cu totul inexistentă. Pentru a adăuga acestei experienţe un ultim amănunt, care s-o facă incredibilă, menţionez că toţi participanţii au o pregătire psihologică mult peste medie sau foarte înaltă.

De aici nu rezultă în nici un fel că practicanţii altor profesii ar fi scutiţi de interpretări distorsionate ale realului, în special în relaţii interpersonale încărcate emoţional. Riscând să devin sentenţios şi să mă urăsc preţ de câteva secunde pentru

asta, afirm că nu există oameni în care emoţiile intense să nu genereze conştienţa individuală a unor realităţi diferite sau alternative. Tranzacţiile emoţionale împing natura umană spre interpretări atât de subiective, încât cu greu ar putea deveni teme de consens. Primul exemplu care îmi vine în minte este de la o şedinţă de grup când, la analiza unei improvizaţii dramaterapeutice, doi participanţi au descris atât de diferit conflictul în care au fost angajaţi, încât unii colegi de grup le-au sugerat discret că pot oricând să le dea câteva palme, pentru a-i trezi la „realitate" Care realitate, ne-am putea întreba cu toţii?

1.4.2. „Sunt un far"

Chiar cele mai ascunse speranţe sau temeri ne pot influenţa modul cum percepem lumea şi felurile variate în care şlefuim faptele empirice pentru a intra în tiparul strâmt al atitudinilor sau credinţelor noastre. Diferenţele ce rezultă de aici, amplificate de nevoia de a ne confirma percepţiile, ne îndepărtează şi mai tare unii de alţii, aruncându-ne pe orbita căutării disperate a suportului pentru versiunile individuale şi nelicenţiate ale realităţii. Fie o autoritate imperfectă, fie propriile decizii reprezintă, în cele din urmă, punctul-terminus al călătoriei, dar numai până la următoarea circumstanţă în care imaginaţia îşi manifestă puterea.

Dacă ideea unei singure şi adevărate realităţi rămâne neexaminată, ajungem să credem că propria experienţă personală reflectă cu acurateţe lumea obiectivă. Când celălalt se opune, el este mincinos, incompetent sau nebun. Partea cea mai stranie este posibilitatea dublei interpretări corecte, ca în anecdota cu miliţianul care mergea alături de un pinguin pe stradă şi, întrebat de şeful său de ce nu-l duce la grădina zoologică, îi răspunde că l-a dus ieri iar astăzi îl duce la cinematograf.

E nevoie de multă finețe pentru a distinge imaginația de realitate iar procesul e complicat de stereotipurile culturale care identifică irealul cu imaginarul. Experiențele lăuntrice sunt unități importante ale realității individuale şi constituie adesea nucleul a ceea ce ştim despre noi înşine.

Când unele din cele mai semnificative experiențe sunt întrețesute cu vise, fantezii sau fantasme produse de imaginație, sarcina principală nu este de a le elimina sau anula, deoarece pot fi la fel de bine fecunde sau resuscitante, ci de a le recunoaşte şi determina încărcătura imaginativă.

Astfel de recunoaşteri pot fi dureroase, însă ele aduc adevărul simplu că realitatea noastră este doar un mod de a vedea lucrurile, întocmai cum un munte poate fi observat din cele patru direcții cardinale, fără ca una din perspective să fie mai „adevărată" decât alta.

Acceptarea realităților multiple ne dispensează de efortul constant de a adapta toate situațiile unei aceeaşi viziuni rigide dar asiguratoare. Integritatea personală reclamă o anumită continuitate şi coerența valorilor, atitudinilor sau comportamentelor şi, cu toate acestea, există oameni fanatic îndrăgostiți de propriile perspective, asemenea amiralului englez Nelson, care pentru a ignora un ordin ce i se transmitea, şi-a pus luneta la ochiul lipsit de vedere.

Când renunțăm la a fi absurd de consistenți cu propriile convingeri, permitem experienței celuilalt să ne îmbogățească viața şi, uneori, să o salveze, precum în următorul caz real, reprodus de Stephen Covey în "The Seven Habits of Highly Effective People" (1989), după magazinul Institutului Naval, "Proceedings":

„Două vase de război erau într-o misiune de antrenament, pe o mare furtunoasă. La căderea nopții eram de cart la unul din ele. Deoarece vizibilitatea era foarte slabă din cauza unei cețe extrem de dense, căpitanul rămăsese pe punte, pentru a se asigura că totul este în ordine. La un moment dat, omul de la postul de observație raportă: „Lumină la tribord"

Căpitanul a întrebat dacă este fixă sau se mişcă înspre pupă. Răspunsul veni imediat: „Fixă, domnule căpitan” Căpitanul comandă semnalizatorului următorul mesaj: „Ne aflăm pe un curs de coliziune, e de dorit să schimbaţi cursul cu 20 de grade”. Semnalul de răspuns a fost: E de dorit ca voi să schimbaţi cursul cu 20 de grade.” Comanda căpitanului fuse: „Transmite: Sunt căpitan, schimbaţi cursul cu 20 de grade.”. Replica nu s-a lăsat aşteptată: „Sunt marinar clasa a doua. Aţi face bine să schimbaţi voi cursul cu 20 de grade.”

Căpitanul aproape că înnebunise. Ordonă din nou: „Transmite: Sunt un vas de război. Schimbaţi cursul cu 20 de grade.” Articulat în flashuri luminoase, răspunsul veni şi el: „Sunt un far.”

Am schimbat cursul.”

Atunci când tablourile în care ne imaginăm şi ne proiectăm viaţa devin perimate sau marginale, le putem abandona în favoarea altora. Singura restricţie etică este disponibilitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru consecinţele actelor noastre. Prin bogăţia mijloacelor de intervenţie, terapia Gestalt şi promiţătoarea ei urmaşă, terapia Unificării, par a asigura cel mai bine îndeplinirea acestei condiţii, simultan cu respectul pentru realitatea şi experienţa unică a celuilalt.

Când îi permitem imaginaţiei să interfereze, să modifice sau să cenzureze dreptul la imaginaţie al altor persoane, ne putem aştepta ca şi noi, după un timp, să culegem roadele amare ale acestei întreprinderi distructive. Chiar cei care, prin natura profesiei lor, se străduiesc cel mai mult să înţeleagă şi să accepte punctul de vedere al unei persoane ca echivalent cu oricare altul (şi mă refer aici la principalii ofertanţi de ajutor psihologic: terapeuţi, consilieri, psihologi, asistenţi sociali), cred totuşi, în sinea lor, că propriul punct de vedere este puţin „mai echivalent” Aceasta nu este încă una din săgeţile otrăvite pe care le distribui, când şi când, cu generozitate, ci realitatea crudă

că, înainte de a fi specialişti, suntem ființe umane vulnerabile la prostie.

Efectele imaginaţiei asupra experienţei nu pot fi şterse sau suspendate printr-un act volitiv, aşa cum facilităţile fiscale sunt suspendate de pe o zi pe alta în România, trimiţând investitorii străini la clinicile de renume din propriile lor ţări. Din contră, ele se pot strecura deghizate în vieţile noastre, asemenea unor demoni care uneori îşi pun măşti impecabile, dar alteori nu se mai deranjează în acest sens.

1.4.3. Speranța ca demon

Una din cele mai puternice iluzii pe care imaginația o poate susține este credința că ştim la ce ne putem aştepta. În forma ei aparent optimistă, această credință îmbracă haina amăgitoare a celor mai bune lucruri care ni se pot întâmpla. Este ceea ce numesc demonul speranței, nu pentru a nega funcțiile vitale pe care o joacă speranța în viaţa unui om, ci pentru a surprinde pericolele psihologice asociate unui exces de speranţă.

În primii trei ani ai unui copil, rolul parental matern este esenţial în modelarea eului acestuia, atunci când este suficient de bun facilitând dezvoltarea unei personalităţi în care să existe suficientă încredere în sine şi speranţa de a face faţă vieţii, dar şi suficientă teamă pentru a se feri de pericole.

Următorii ani până în pre-adolescență sunt dominați de rolul parental patern, care oferă regulile, standardele şi orientările normative ce îi permit copilului să trăiască în societate. Când acest rol este suficient de bun, el furnizează un tip de speranță ce îi permite personalității în formare să-şi exprime dorințele în modalități adecvate, dar şi un tip de teamă ce constrânge suficient de mult copilul, pentru ca acesta să evite singur sancţiunile, pedepsele sau dezamăgirile.

Pentru a elimina posibile neînțelegeri sau interpretări eronate, menționez că rolul parental matern, respectiv patern nu

implică în nici un fel genul sau linia de rudenie cu copilul, a persoanei care oferă îngrijirea, ci se referă la aspectele psihologice fundamentale ale acestei îngrijiri.

Pentru cei care sunt cu siguranţă mai inteligenţi decât mine, dar nu sunt familiarizaţi cu acest limbaj, dau următorul exemplu:

Fie copilul Vadim (numele este întâmplător). Vadim are doi anişori. La această vârstă, întrucât nu prea are minte, el comunică masiv la nivel emoţional, cu persoana care îl are în grijă. Această persoană poate fi mama, tatăl, sora, fratele, unul din bunici sau un patriot român. Această persoană asigură rolul parental matern. Dacă schimburile emoţionale sunt excesive, Vadim poate dobândi un simţ al eului ce-i permite să creadă despre el însuşi că este puternic, eminent, strălucitor şi posibil salvator al nenorociţilor de români.

Să ne imaginăm acum că Vadim a crescut. El are şapte anişori. Inteligenţa i s-a dezvoltat suficient de mult pentru a-i fi comunicate, din când în când, de către o persoană familiară sau apropiată, unele reguli privind ceea ce are voie şi ceea ce nu are voie să facă. Această persoană, indiferent cine este ea, joacă un rol parental patern. Dacă rolul nu se înscrie în parametrii optimi, iar ameninţarea represaliilor este palidă, Vadim poate dezvolta credinţa naivă că normele sunt făcute pentru ca alţii să le asculte, iar el să le desfiinţeze.

Mai departe, să ne imaginăm că suntem în zilele noastre...

Stilurile parentale deficitare sunt responsabile pentru insinuarea demonului speranţei. Când aşteptările copilului sunt în mod inadecvat şi excesiv împlinite, în ele sunt puse bazele unui adult care va avea aşteptări „pozitive", în sensul că va întreţine iluzia împlinirii unor aspiraţii complet nerealiste şi va depinde de realizarea unor speranţe deşarte.

În primii trei ani de viaţă, dezvoltările de tip nevrotic sunt răspunsurile copilului la un stil parental matern fie intruziv, fie exploatator. Dacă frontierele Eului în formare sunt, în mod

repetat, violate de cerinţele şi pretenţiile maternale, copilul învaţă să-şi sacrifice adevărata natură pentru una falsificată, prin care speră să satisfacă nevoile mamei. Mai târziu, după o îndelungată istorie a manipulării, adolescentul sau adultul nevrotic aplică, cu precizie, propriile strategii de manipulare altor persoane. Şi unul şi celălalt, trăiesc speranţa disperată a unui viitor care va compensa pierderile timpurii ale unei vieţi dizarmonice. În timp ce speranţa îndârjită a copilului este alimentată de sacrificarea continuă a Eului său, speranţa lacomă a adultului îşi extrage seva din credinţa intensă în forţa manipulării.

După vârsta de trei ani, un stil parental patern inadecvat poate lărgi aria nevrotică a tinerei fiinţe. În mod paradoxal, acest proces nefericit este indus atât de interesul minor vecin cu indolenţa, al tatălui, cât şi de interesul excesiv al acestuia, orientat spre concesii frecvente şi stupide, atitudini pătrunse de „iertare" Părintele care îşi îmbrăţişează copilul după ce acesta era să-şi frângă gâtul sau care îi apreciază cu blândeţe tentativa de a arunca blocul în aer, ca să nu mai vorbesc de părinţii încântaţi de vandalismul inocent al propriilor urmaşi, concurează cu succes în foarte populara întrecere a incompetenţei parentale.

Lipsa atenţiei parentale poate stimula în copil speranţa amară că, dincolo de orice durere, trebuie să existe o cale pentru a obţine aprobarea, suportul şi recunoaşterea tatălui. În cealaltă situaţie, îngăduinţa paternă nefirească îl împinge pe copil către a fi ceea ce tatăl îşi doreşte, negând acele aspecte ale sinelui care nu aduc apreciere şi afecţiune.

Deşi cauzele stilurilor parentale deficiente pot fi cu totul obiective, consecinţele lor majore sunt expresia explicaţiilor pe care imaginaţia copilului le atribuie. Atunci când părinţii au de făcut faţă unei boli fizice, oricât ar fi de minunaţi, sensibili şi dedicaţi noului rol, nu vor dispune de suficientă vitalitate, timp şi concentrare pentru a-i oferi copilului o atenţie optimă. Dacă boala este o tulburare emoţională de genul depresie, părintele nu

va avea suficientă forță psihologică nici măcar pentru el, cu atât mai puțin pentru copil.

În același fel, orientarea spre carieră și realizarea profesională a părinților, cu tot cortegiul ei de consumuri energetice, nervoase sau de timp, nu poate fi explicată logic nici celui mai supradotat copilaș, care-și va mobiliza imaginația fabuloasă pentru a identifica motivele lipsei de atenție. Părinții care se auto-plasează sau se trezesc, pur și simplu, în această situație, au de rezolvat, poate, cea mai mare problemă a vieții lor, problemă ce îmi pare a depăși cu mult funcționarea celor mai sofisticate drăcii inginerești, pentru simplul motiv că nu conține elemente mecanice.

Trăind spontan neglijarea sau încălcarea abuzivă a propriului teritoriu motivațional, copilul nu este capabil să distingă între comportamentul indiferent al unui părinte imatur și regretele inutile ale unui părinte iubitor, dar dezavantajat temporar de diferite circumstanțe. Pentru copilul foarte mic, relația maternală este încărcată de omnisciență și atotputernicie. Prin urmare, orice act maternal este experimentat ca intențional.

Pe de altă parte, perioadele scurte și bine chibzuite de frustrare nu numai că nu vor deteriora psihologic micuța comoară, dar vor fi cruciale pentru marele examen al separării de sentimentul unității cu mama și începutul unui proces de creare a identității. Un bun stil maternal presupune abilitatea de a sesiza și înțelege nevoile și dispozițiile copilului, dar și încrederea în capacitatea acestuia de dezvoltare autonomă. Părinții nesiguri de propria lor libertate și individualitate sunt predispuși la transferul inconștient al temerilor asupra copilului, purtându-se cu acesta ca și cum ar fi handicapat sau cu totul incapabil să facă față vieții, cam în același fel în care unii americani bine intenționați, dar pentru care nu este foarte clar unde se află polul Nord, se poartă cu cetățenii din țările subdezvoltate (categorie în care intră adesea și România, cu capitala ei, Budapesta).

Deşi gratificarea imediată este necesară la începutul vieții, copilul trebuie să-şi dezvolte un eu suficient de puternic pentru a face față, mai târziu, unei lumi prin excelență indiferentă. În acest sens, stilul maternal adecvat îi va construi, pas cu pas, o toleranță crescută la frustrare, fără a avea ambiția, desigur, de a-l transforma într-un ascet, dar şi fără a încuraja micul dictator ale cărui nevoi nu suferă amânare. Deşi unii părinți ar putea fi indignați de aceste rânduri, atribuindu-mi drăgălaşe trăsături precum cruzimea, cinismul sau lipsa de umanitate, rămâne în picioare întrebarea tipului de lume pentru care este pregătit copilul. O lume sublimă, dar inexistentă sau o lume frustrantă şi reală?

Asigurarea unei îngrijiri optime nu este simplă şi, din punctul meu de vedere, iubirea care nu este ghidată de inteligență este o pacoste. Deosebit de sugestivă este frumoasa legendă a lui Buddha, prințul crescut în condiții de „laborator" şi care, întâlnind întâmplător boala, bătrânețea şi moartea, a fost atât de şocat încât a plecat imediat în lumea largă, anulând orice legătură cu părinții şi soția sa. Din nefericire, efortul său exemplar nu a fost steril, iar astăzi unii dintre noi sunt mai înțelepți deoarece, cu mai mult de două milenii în urmă, un tânăr a plecat să-şi întâlnească frustrările refuzate în copilărie.

Câtă recompensă şi câtă frustrare în relația de fiecare moment cu copilul este problema constantă ce-l însoțeşte pe un părinte avizat şi pentru care nu există răspunsuri la sfârşitul cărții. Dacă-i adăugăm toate celelalte probleme izvorâte din relația părinte-copil, care nu fac obiectul acestui capitol, şi le prezentăm unei clase de adolescenți, cu siguranță vor prefera să lucreze în jungla ecuatorială, la salubritate sau într-o mănăstire de maici decât să experimenteze imposibila misiune de părinte. Dar aşa cum nu există politicieni sinceri sau francezi anglofili, nu există nici părinți perfecți, decât poate, în mintea surescitată a unor terapeuți sau psihologi.

Un copil înclinat să atribuie cauzele stilului parental nepotrivit unor erori sau imperfecțiuni personale se va mobiliza

pentru a repara imediat, dar în imaginar, nefericita situație. El începe să spere cu putere la un comportament îmbunătățit, prin care îl va satisface pe părinte. Demonul insinuat în această speranță este credința în puterea de a controla ceea ce se întâmplă, putere pe care nimeni nu o posedă în mod real, dar pe care un adult o poate căuta compulsiv întreaga viață, generând în jurul lui durere, suferință și moarte psihologică (uneori și fizică).

Într-o situație ce îl depășește complet, imaginarea unei alternative mai suportabile este tot ceea ce poate face copilul. Un astfel de moment, însă, s-ar putea să nu mai vină niciodată, deoarece scuturile emoțional-defensive pe care le pune în funcțiune devin atât de impermeabile și opace, încât descoperirea noilor posibilități ale lumii adulte, diferită de configurația familială nevrotică, este tot mai improbabilă.

Copilul expus frecvent unui stil parental nociv recunoaște cu multă greutate, odată devenit adult, în ce fel viața lui actuală este diferită de condițiile copilăriei sale. Cu o viață emoțională intricată de imaginație, el va distinge vag între experiențele asociate propriului comportament, și asupra cărora poate acționa, și cele care sunt expresii neplanificate ale lumii imprevizibile din jur. Sprijinul fragil al acestei persoane va fi speranța supradimensionată în posibilitatea de a controla ceea ce i se întâmplă. Există oameni care, pentru a-și menține intactă speranța într-o viață mai bună și singura, altfel, rațiune a lor de a fi, ocolesc inconștient, dar precis, efectele concrete ale propriilor comportamente sau atitudini auto-distructive. Dacă ar fi să extind această idee la nivel colectiv, riscând să-i scandalizez pe cei mai în vârstă, un astfel de mecanism psihologic poate fi asumat pentru unii din compatrioții noștri (sau pentru prietenii din țările vecine), care au ales resemnarea, supunerea sau servitutea în contul unor ani care nu se vor mai întoarce niciodată. Destul de puțin curios, prizonierii nefericiți ai acestui mod mistificat de a iubi libertatea continuă și astăzi să regreseze, evocând, așteptând sau sperând inutil într-o întoarcere a vremurilor, întrucât „înainte era mai bine” Tristă realitate, acești

adulţi sau bătrâni cu componente psihice infantile sunt printre noi, uneori ne conduc, iar alteori ne zâmbesc de pe ecranele ticăloaselor de capitaliste televizoare color.

În mod absolut ironic, deşi demonul speranţei este înfrăţit cu intenţia inconştientă de a controla, unii oameni îşi pot nega conştient propria putere. Chiar fără rafinamentul filosofic al celei mai bune dintre lumile posibile, aceste persoane îşi identifică scenariul de viaţă cu planul divin. Speranţa smintită din acest caz alungă responsabilitatea pentru propria viaţă şi aşteaptă cu aviditate, inclusiv post-mortem, compensaţiile pentru dezamăgirile actuale. Pentru sufletele mai puţin iluminate de această credinţă, interesul atent a lui Dumnezeu pentru suferinţa umană rămâne cu totul neclar şi, poate că, ele trebuie într-adevăr damnate pentru îndrăzneala de a descoperi tainele divine. Beneficiile psihologice ale speranţei escatologice sunt negarea fricilor actuale, reconvertirea dezamăgirilor şi justificarea unor evenimente arbitrare. Însă preţul costisitor pentru aceste defense emoţionale este limitarea, deblocarea sau stagnarea creşterii interioare şi dacă aş privi întreaga întreprindere în termenii unei afaceri, aş spune că-mi seamănă cu un business înfloritor al onorabilei firme „Michiduţă & Sons"

Există puţine mijloace la care copilul să poate apela pentru a supravieţui emoţional unor stiluri parentale ce strălucesc prin inadecvare. Speranţa excesivă în care el investeşte de timpuriu va reclama, mai târziu, ochelarii fumurii ai negării. Persoanele de acest tip îşi vor preţui lipsa totală de putere şi neajutorarea, înăuntrul unei atitudini ce glorifică preocuparea specială a lui Dumnezeu pentru cei slabi. Dacă s-ar inventa teste pentru viitorii psihoterapeuţi, acest transfer de putere ar fi detectat, cred, chiar şi de cei mai potriviţi să trateze câmpurile cu cereale, furnicile leneşe sau circuitul apei în natură.

Pentru a privi spre viitor, în aşteptarea recompenselor imaginate, individul măcinat de demonul speranţei, priveşte de

fapt, spre trecut. Pentru el copilăria încă nu este încheiată, iar condiția de adult, crede, va coincide într-o bună zi, cu compensarea deplină pentru tot ce a pierdut în primii ani de viață.

Pe o scală a speranței excesive, aş plasa la un capăt persoanele conformiste, care se străduiesc din răsputeri să fie copii buni, iar la celălalt pe neobosiții reformatori şi revoluționari care agită securea războiului în fața părinților autoritari şi opresivi ai lumii. Distribuția populațională respectă dihotomia anonim-public şi, dacă pentru primul caz putem căuta exemple în proximitatea socială, pentru al doilea e suficient să privim afişele electorale. Deşi eroii anonimi sunt mai simpatici şi mai uşor de suportat decât gălăgioasele figuri reformiste, e bine să ştim că sunt animați de aceleaşi resorturi inconştiente. Relațiile umane ale celor care doresc neîntârziat să placă, dar şi ale celor decişi să răzbune nedreptatea, nu poartă marca autenticului, ci a falsității umilinței sau curajului.

Pentru un pasionat al romantismului aventurilor istorice, trebuie că aceste interpretări nu-i sunt prea agreabile. Ele par să retragă brutal farmecul marilor bărbați (ceva mai rar femei) care au scris şi rescris destinele umanității şi e destul de greu să le acceptăm greşelile de ortografie. Nimeni însă, nu susține că toți sunt la fel. Pe de altă parte, a-i privi şi dintr-o altă perspectivă nu le anulează meritele aşa cum, o dată pe secol, două minute de întuneric în miezul zilei nu anulează existența vieții diurne. În ambele cazuri, experiența devine mai largă iar noi învățăm cum umbrele nopții se pot insinua insolent în lumina imperială a zilei.

Speranța nevrotică impune o ordine imaginară asupra hazardului vieților noastre, iar când spun hazard mă refer la suita de evenimente aflate dincolo de controlul nostru conştient. Credința existenței unei ordini incomprehensibile, dar orientate spre satisfacerea finală a nevoilor individului este o modalitate excelentă de a nega disperarea şi catastrofele produse în sine sau în ceilalți. Este un mod de fi complice cu propria neputință şi de

a evita constant puterea la care luptele cu greutățile intrinseci vieții adulte pot conduce.

Între demonul speranței și încredere există cam aceeași legătură ca între această foaie de hârtie și plăcile tectonice de pe Venus. Adică nici una, mai ales că pe Venus nu sunt plăci tectonice. Speranța excesivă înseamnă așteptarea continuă ca lucrurile să ia o întorsătură conformă dorințelor noastre, deși o cuantificare cinstită a dezamăgirilor ne-ar putea aduce mai aproape de realitate. Cei intoxicați cu acest gen de speranță dispun, desigur, de modalități concrete pentru a obține rezultate pozitive, dar ei se încăpățânează să-și imagineze un final perfect, în care tot ce și-au dorit s-a împlinit ireversibil.

Limitarea considerabilă a respectului de sine este o altă consecință negativă a impregnării imaginației cu prea multă speranță. Copilul resimte intens stilul maternal toxic și îl interpretează prin auto-devalorizare, ca și cum nu ar conta foarte mult cine este el și care îi sunt nevoile. Luptând spontan împotriva pierderii identității și a propriei valori, el se poate fixa în strategia mai întâi imaginară a exercitării unei puteri similare asupra altora, apoi din ce în ce mai reală.

Indiferent însă de natura manevrelor sale de manipulare, care pe modelul relațiilor inițiale, pot favoriza mituirea sau amenințarea, trăirea ascunsă a lipsei de valoare va fi pivotul dureros al unei astfel de personalități. Copiii ale căror vieți au fost contorsionate de captivanta iluzie că sunt speciali vor folosi la rândul lor, arma seducției, ipocrite în relația cu ceilalți. Copiii crescuți sub aspectul chinuitor al amenințării vor introduce în interacțiunile lor intime semințele omonime ale spaimei și pedepsei. În mod ciudat, când aceste patternuri sunt suficient de coerente și eficace, ele se transmit precum moștenirile imobiliare de la o generație la alta.

Pierderile suferite datorită exersării proaste a rolului parental matern, cu un dram de noroc, pot fi parțial compensate de un foarte bun stil parental patern. În cealaltă versiune, situația se poate înrăutăți și mai mult. Copilul supra-saturat de speranță

după relaţia inadecvată din primii ani se va orienta spre un tată imaginat ca o figură maternă secundară, de data aceasta pe deplin satisfăcătoare. Iar dacă „tăticul" se va dovedi distant emoţional, aspru sau circumspect, copilul se va adânci în procesul nevrotic al extensiei speranţei, învinovăţindu-se pentru ceea ce tatăl său este: un adult rece şi egocentric. Viaţa ce se anunţă la orizont este a unor lupte intense şi inutile, punctate de neîmpliniri previzibile, critică şi ură de sine.

O situaţie aparent mai bună, dar în realitate la fel de periculoasă, este a adultului care devine tatăl foarte îngăduitor şi adorat al celui mai iubit copil din lume. Jocul său parental, prin contrast, o poate face pe biata mamă să pară o scorpie despotică, specializată în tortura ştiinţifică a sărmanilor copilaşi. Puţini dintre noi ar sesiza în acest comportament al tatălui expresia deghizată a propriei sale lipse de valoare, ferecate cu şapte lacăte în inconştient.

Ceva mai mulţi, însă, ştiu cum splendidele promisiuni ale tatălui şi imaginea unei vieţi speciale pentru copilul iubit conţin perfidele condiţionări ca acesta să joace rolurile perfecte pe care numai un tată „înţelept" le cunoaşte deja. Ciocnirile dintre aşteptările tatălui şi nevoile autentice ale copilului sau tânărului, atunci când erup în realitatea conştientă a celor doi şi a celor din jur, devin crize şocante pentru obişnuinţele îndelung consolidate a unei relaţii fără fisuri. Tabloul senin al vieţii paradisiace de la început se transformă în scena funebră a unei tragedii uneori sângeroase. Este momentul limită când edificiul construit cu migală de demonul speranţei, în circumstanţele pe care am încercat să le menţionez, se prăbuşeşte, lăsând cale liberă pentru ceea ce ar putea fi munca chinuitoare, dar solidă, a unei individualităţi reale.

1.4.4. Substanța riscului

La prima vedere, teama nu conține nici o promisiune de degajare fină a unor componente pozitive. De la un capăt la altul, ea pare a fi un demon şi orice discuție se închide. Cu toate acestea, în condiții optime, anxietatea este o experiență necesară şi foarte folositoare. Se ştie bine, cred, că exercițiul oricărei libertăți presupune asumarea anumitor riscuri, iar substanța riscului este anxietatea sau frica.

Astfel, libertatea de a descoperi lumea mergând pe cele două picioare presupune riscul de a te prăbuşi la fiecare pas, uneori spre deliciul celor din jur. Totuşi, toți cei dintre noi care ne mândrim astăzi cu această uluitoare performanță ne-am asumat curajos acest risc, chiar şi după dureroase şi repetate contacte cu un pământ sau sol foarte afurisit la vremea aceea.

În mod similar, bucuria de a merge pe bicicletă este însoțită de riscul de a cunoaşte îndeaproape toți pomii sau stâlpii de pe marginea drumului ca şi tradiționalele gropi în care, nu-i aşa, „sunt banii dumneavoastră" Rămânând în cadrele ministerului condus de cel mai talentat şofer dintre navigatori, plăcerea de a conduce o maşină presupune riscul de a asigura mecanicilor auto o înaltă prosperitate materială. În sfârşit, excitația de a pilota un avion presupune riscul de a fi, la propriu şi la figurat, „în aer"

Prea multă anxietate conduce la disperarea că nimic necunoscut nu merită încercat. Dar dacă teama nu este copleşitoare, ea poate fi contrabalansată de capacitatea de a imagina recompensele unei acțiuni riscante.

Admiterea la o facultate de stat este condiționată de depăşirea cu succes a probelor unui tot mai diluat examen şi totuşi, pentru mulți tineri, anxietatea acestei confruntări este contracarată de aşteptări pline de speranță (pline de demonul speranței, aş spune, în spiritul celor deja scrise şi al cunoaşterii tragice a acestui sistem, a cărui rotiță entuziastă sunt). Osho,

pentru unii maestru spiritual, pentru alții escroc genial, spunea undeva că universitatea distruge ultimele urme de inteligență reală dintr-un tânăr. Privind cu coada ochiului, acea parte din mine care iubeşte mai mult luciditatea decât adevărurile sociale, tinde să-i dea dreptate. Dar nu prea multă, pentru că, altfel, în fața cui, noi profesorii, am avea ocazia să ne manifestăm ignoranța?

Anxietatea rezidă în anticiparea unor experiențe viitoare negative. Totuşi, nu orice experiență negativă este o amenințare. Unui copil căruia i se refuză o jucărie nu i se produce o traumă, mai ales într-o situație clară de manipulare, în care refuzul este urmat prompt de un potop de lacrimi, întrerupt periodic pentru a urmări reacțiile părintelui. Frustrarea devine amenințătoare numai dacă i se refuză constant jucăriile sau dacă refuzul implică vinovăția pentru astfel de dorințe. În bună tradiție nevrotică, un astfel de comportament împiedică tânăra ființă să-şi cunoască dorințele şi nevoile, poate în acelaşi fel în care părintele a fost blocat, la o vârstă similară.

Simțul sinelui este periclitat dacă, în urma unei astfel de experiențe, copilului i se comunică informații năucitoare precum: „Eşti un copil rău" sau „Dacă-mi ceri asta înseamnă că nu mă iubeşti". La fel, absența dialogului cu retragerea afecțiunii parentale este experimentată de copil sub forma spaimei. Data viitoare când va observa o jucărie va înghiți în sec, iar dacă este un nevrotic de mare viitor va pretinde chiar că jucăria nu există.

1.4.5. Doze optime de frustrare

Dacă Eul fragil al copilului nu este supus presiunii amenințătoare a experiențelor negative, frustrarea va adăuga o unitate de cunoaştere prețioasă pentru experiența lui cognitivă, anume că viața nu se compune doar din evenimente neplăcute. Tot aşa cum bolile infecțioase sunt contracarate printr-un vaccin dureros dar binefăcător, frustrarea în doze tolerabile contribuie

la construirea unei personalități capabile a se adapta la o lume nu întotdeauna simpatică şi care nu o va zbughi cu viteza luminii spre brațele hiper-protectoare ale părinților la întâlnirea cu umbrele reci ale vieții cotidiene.

Deşi am abordat acest subiect delicat şi în secțiunea precedentă, experienţa personală de la seminarii şi grupurile de terapie, combinată cu ce se poate vedea cu ochiul liber pe stradă, îmi permite să cred că ceea ce pare a fi obsesie nu este decât realitatea de fiecare zi. Foştii copii, lipsiți uneori de stimulii nesuferiți ai proceselor de auto-dezvoltare şi lărgire a propriei autonomii, trăiesc astăzi debusolarea, teama sau furia oarbă în contactul cu o lume competitivă, în care gratificaţiile sunt mediate de muncă, transpiraţie şi concentrare. Chiar dacă unii părinţi, a căror afecţiune nu este egalată de înțelegere, continuă să hrănească inconştient mitul „micului prinț", lumea reală este cu totul nepăsătoare la aşteptările fanteziste ale tânărului, invitându-l fără multă delicatețe, la strădaniile aspre ale realizării individuale. Lumea reală este un fel de F.M.I., care se oferă să împrumute tânăra Românie aflată în tranziție, dar numai dacă aceasta devine ceva mai prietenă cu munca eficientă. Cei pentru care relația între productivitate şi bani este la fel de neclară ca relația între ploaie şi îmbrăcămintea udă exersează un bogat repertoriu de imprecații la adresa Fondului, care ne priveşte CAM-DE-SSUS* Deşi nici economiştii de la F.M.I. nu sunt nişte îngeri, ei au învățat foarte bine lecţia despre activitate şi bunăstare.

Frustrarea exagerată, la rândul ei, anunţă pericole decisive pentru Eul în formare. Acumularea experiențelor negative conduce la inhibiție, intimidare şi evitarea situațiilor conectate cu teama că experiențele negative ar putea fi repetate. Ca atare, modelele de comportament evitant înfloresc şi se diversifică atât de mult, încât unii terapeuți gestaltişti ajung să vadă în „evitare" nucleul oricărui proces nevrotic.

---

* Michel Camdessus, preşedinte al F.M.I. în a doua parte a anilor '90

Comportamentul evitant este înalt rezistent la schimbare. Dacă voi alcătui vreodată un TOP TEN al celor mai absurde şi îndrăgite idei detectate în grupurile de terapie, una din ele va fi aceasta: „Cred că dacă mă voi comporta altfel, ceva îngrozitor se va întâmpla" Nu este decât unul din colecţia "GREATEST HITS" a casei de discuri Sony, şi pot asigura pe oricine că se vinde încă foarte bine.

De câte ori comportamentul este evitat, dezastrul anticipat nu se produce. Cu o astfel de demonstraţie în buzunar, individul îşi întăreşte atitudinea evitantă. Ca şi cum nu ar fi suficient, ea se extinde şi în relaţia cu stimuli similari, tot aşa cum celulele canceroase se extind la ţesuturile din apropiere. Copilul ce trăieşte sub „sabia" acestei ameninţări va evita să mai ceară bomboane, prăjituri sau maşinuţe, până când, la limită, va deveni cu totul alienat de propriile sale nevoi, dorinţe sau preferinţe. O familie care îmi spune că are un astfel de copil „cuminte" îmi devine imediat suspectă de comportamente autoritare sau dominatoare, în acelaşi fel în care unii politicieni ne sunt, tuturor, suspecţi de demagogie incurabilă.

1.4.6. Erori parentale

Puse în primii trei ani, bazele comportamentelor subminate de demonul fricii sunt generate de un stil parental matern fie neglijent, fie imprevizibil. Neglijarea cronică ascute în copil disperarea, sentimentul că viitorul nu-i oferă nici o speranţă. Centrele de plasament din România sunt pline de astfel de copii, iar efectele deprivării emoţionale sunt cunoscute şi de cei mai slabi studenţi la psihologie sau asistenţă socială.

Manifestarea puţin previzibilă a maternalităţii, în celălalt caz, evocă o teamă intensă în celălalt copil. În faţa acesteia, pentru a se apăra, el învaţă să ridice zidul lipsei de încredere. Pornit la drum cu o astfel de piatră de moară, este uşor de intuit

de ce relațiile ulterioare vor „fremăta" de suspiciune, disimulare sau respingere.

A doua șansă oferită de un stil patern relativ bun cu greu va mai compensa pagubele deja produse la nivelul Eului copilului. Pentru a evita orice nelămurire, referențialul meu pentru „Eu" este acel complex psihologic agregat în psihicul inconștient și care se ridică lent la lumina conștienței, precum un aisberg deasupra nivelului oceanului. Chiar și la vârstele asociate de obicei cu înțelepciunea, largi părți ale Eului pot fi cu totul inconștiente, aducerea și integrarea lor în conștiință fiind procese anevoioase, de un înalt rafinament psihologic.

Tocmai de aceea primele trăiri ale copilului sunt de o importanță extraordinară, calitatea, puritatea și forța primelor „straturi" depuse asigurând puterea sau fragilitatea construcției ulterioare. Din acest motiv stilul maternal este crucial, iar efectele lui greu de înlocuit, anulat sau schimbat.

Dacă rolul paternal generează, la rândul lui teamă, viața viitorului adult se va desfășura fie pe coordonatele depresiei și a multiplelor îngrijorări, fie pe cele ale perfecționismului sau neîncrederii paranoide. Tații foarte severi, exigenți sau dominatori, pedepsind cu ușurință o ființă fragilă și sensibilă, consolidează nivelul fricii deja existente datorită unei maternități stângace sau introduc clivaje într-un Eu stabilizat de o relație emoțională cu o mamă armonizatoare.

Tatăl dominator este agentul secret al viitoarelor îndoieli, dubitații și nesiguranțe din viața adultului, pe când tatăl agresiv, partizan al regulilor morale inflexibile, încurajează viitoarele nevoi constrângătoare de ordine, disciplină și respect rigid.

Spre deosebire de speranța excesivă, teama excesivă poate fi ascunsă cu mare artă, atât de bine încât cel care o trăiește să fie cu totul stupefiat când îi este semnalată. Simplificând, persoanele rigide, inerte, lipsite de inițiativă sau indiferente, luptă, în felul acesta, cu temerile puternice din interior. În același fel, prudența exagerată, manifestată în suspiciune și iritabilitate, este o defensă constrângătoare.

Profesorul care vine cu o armată de asistenţi la examen, decis să se protejeze în faţa periculoşilor infractori aflaţi pe băncile facultăţii, luptă, de fapt, cu proprii demoni interiori, după cum nici studentul care vine la toate cursurile şi seminariile, indiferent cât de plicticoase, jalnice sau greţoase ar fi acestea, nu se află într-o postură prea diferită.

Ca şi în cazul speranţei excesive, aceşti oameni, prin viaţa aridă pe care o duc, cu totul întâmplător punctată de bucurie sau entuziasm, plătesc, în prezent, tributul unor erori parentale pe care timpul le-a îngropat fără să le consume.

Cap. 2: PULSIUNEA AGRESIVĂ: MOD DE ÎNTREBUINȚARE

2.1. Soluția reprimării

2.1.1. Tabu-uri vechi și noi

Acum o sută de ani, sexul premarital și extramarital, avorturile legale, nudismul și pornografia erau subiecte și acte tabu pentru conștiința culturală a epocii, lucruri la care era suficient numai să te gândești pentru a pierde puncte prețioase în caietul contabil al lui Dumnezeu și a deveni un candidat ideal pentru cazanele, oricum suprapopulate, din infern. Apoi, un oarecare Sigmund Freud, un medic vienez dotat de la natură cu o minte strălucită, a demonstrat cu multă acuratețe și eleganță cum sexualitatea reprimată împiedică dezvoltarea normală a unui individ, conducând la simptome și tulburări emoționale.

Au urmat revoluția și eliberarea sexuală, adesea asociate cu anii '60, procese în urma cărora tabu-urile mai sus menționate s-au diminuat sau chiar au fost asimilate conduitei moderne, fiind înțelese și, în bună măsură, acceptate. Cu toate acestea, umanitatea nu s-a însănătoșit brusc, iar pentru poziția de "number one" în topul problemelor emoționale, de pe care au fost detronate isteria și toate celelalte tulburări de origine sexuală, luptă acum depresia, reacțiile de anxietate și incapacitatea de exprimare a trăirilor.

O explicație larg acceptată în ultimii 20 de ani, mai ales în terapiile de orientare experiențială, se referă la blocajul curgerii energiilor de tip agresiv. Cu alte cuvinte, dacă pe la începutul secolului numeroase probleme psihologice aveau drept sursă majoră reprimarea energiilor sexuale, în zilele noastre

numeroşi oameni nu se experimentează pe ei înşişi şi relaţia lor cu lumea într-o manieră mai totală şi mai autentică, tot datorită unei reprimări, dar a unei alte energii naturale şi anume agresivitatea. Şi chiar dacă psihanaliza va revendica acest teritoriu ca fiind tot al ei, ca un fel de „provincie istorică", în nici un caz nu trebuie uitate realizările Gestalt-terapiei în această direcţie, transformarea unor forţe stagnante şi auto-distructive în modele de interacţiune creative şi fluide. Pentru a păstra termenii comparaţiei, îmi pare a fi aceeaşi diferenţă ca între un Kosovo modelat şi adaptat la nevoile Iugoslaviei şi un Kosovo mai autonom, deschis către lume şi adaptat la propriile sale nevoi.

Voi analiza în continuare câteva atitudini-tip faţă de agresivitate, seturi complexe de idei şi trăiri care stau în spatele comportamentului nostru şi care ne împiedică (observi că vorbesc la plural!) dezvoltarea emoţională şi devenirea ca fiinţe complete.

2.1.2. „Furia este distructivă"

Cineva mă enervează sau mă înfurie de-a binelea. Este o stare incontestabilă, pe care o simt în corp. Cu toate acestea nu mă exprim, deoarece cred că acest lucru ar fi distructiv pentru el/ea şi pentru relaţia noastră. Relaţia noastră este importantă, iar eu sunt o persoană suficient de inteligentă pentru a surprinde consecinţele unei eventuale descărcări emoţionale (celălalt nu va înţelege şi se va enerva şi el). În spatele acestui gând stă o devalorizare a capacităţii de înţelegere a celuilalt („celălalt este prost!") dar şi teama inconştientă de o confruntare (ştiu, la nivel inconştient, că sunt vulnerabil şi nu aş face faţă unei confruntări; în plan conştient, îmi raţionalizez teama pentru a evita conflictul deschis şi a-mi menţine imaginea de sine). Cu cât aceste trăiri intense vor fi inhibate pe o durată mai lungă, cu atât fantasmele legate de potenţialul lor distructiv vor fi mai exagerate. De exemplu, dacă sunt student şi îmi exprim nemulţumirea faţă de

un profesor, pot crede că voi fi exclus pentru totdeauna din învăţământul superior, rămânându-mi doar atrăgătoarea variantă a şcolilor de ucenici după cum, inversând relaţia, pot crede că voi fi aşteptat pe o alee întunecoasă de un regiment de meseriaşi şcoliţi de Fane Spoitoru, gata să-mi ţină o conferinţă savantă despre şiş, însoţită de aplicaţii practice.

În plus, furia acumulată va exploda într-o bună zi, foarte probabil plecând de la un stimul nesemnificativ, iar dacă cei care vor „beneficia" de această izbucnire nu vor fi pahare sau alte obiecte din sticlă, ci oameni, aproape sigur îţi vor recomanda o consultaţie din categoria acelora pe care şi oamenii politici, cu o intuiţie remarcabilă, şi le prescriu reciproc.

Când există un flux al exprimării, când există un exerciţiu al lui a-da-şi-a-primi în interacţiunea de tip agresiv, orice posibilitate de acumulare a unui potenţial exploziv dispare şi poţi folosi energia, pe care până nu demult o consumai inutil în serviciul controlului de sine, pentru a face faţă, acum, noilor provocări lansate de mediul tău relaţional. Mai mult decât atât, când furia este exprimată cu bună credinţă, ea te energizează atât pe tine cât şi pe cel/cea cu care comunici, mărind gradul implicării interpersonale la un nivel la care nici unul din voi nu visa. Departe de a fi distructivă, exprimarea motivată de dorinţa sinceră de a comunica o trăire autentică devine constructivă, iar credinţa că nimic bun nu se va întâmpla este înlocuită de realitatea solidă a unei participări emoţionale vii, adesea însoţită de sentimentul de recunoştinţă pentru accesul neîngrădit la intimitatea celuilalt.

2.1.3. „Mai bine tac"

Acest mit este menţinut prin atribuirea fragilităţii celuilalt şi este o modalitate excelentă pentru a rămâne orb la propria fragilitate. Teama că celălalt va fi foarte rănit, eventual distrus pentru eternitate, este alimentată de percepţia puterii

Romtelecom îi determină pe români să se transforme dintr-un popor ceva mai meridional şi vorbăreţ într-unul mai taciturn şi laconic.

Fragmentarea este preţul destul de costisitor plătit pentru a trăi la înălţimea unor imagini străine de propriile emoţii şi sentimente. După ce mi-am construit cu migală şi tenacitate o imagine de om calm, blând, civilizat şi stăpân pe mine însumi, de ce să risc dezaprobarea părinţilor şi, eventual, viza pentru Paradis, lăsându-mă pradă unui registru de trăiri agresive, diabolice şi antisociale?

Această situaţie îmi pare a fi în mod special dramatică pentru educatorii, învăţătorii şi profesorii care au fost învăţaţi să-şi mascheze trăirile agresive şi să afişeze un calm aparent, o mimică controlată şi serioasă, un fel de ingrediente fundamentale fără de care procesul educaţional ar fi iremediabil compromis. Copiii, elevii sau studenţii dotaţi cu un fin spirit de observaţie, dar şi cu o doză considerabilă de curaj, pot oricând să-i mulţumească bunului Dumnezeu pentru aceste oportunităţi neaşteptate de a toca mărunt, până la un punct, în deplină siguranţă, nervii întinşi la maxim ai vajnicilor dascăli. Partea mai puţin nostimă în aceste inedite tranzacţii sociale este că profesorii ajung să se supere sau chiar să-i pedepsească pe copii deşi, de fapt, le-ar putea fi recunoscători pentru semnalele de alarmă trase la adresa modului lor ireal de a fi. Cineva care te ajută să revii în lumea reală îţi face un dar nepreţuit şi merită un tratament binevoitor, iar faptul că maniera în care o face nu-ţi este foarte simpatică este o dovadă suplimentară a gradului în care te-ai îndepărtat de sinele tău real.

2.1.6. „Dacă îmi exprim deschis trăirile, voi fi respins”

Dacă în relaţiile de muncă sau în cele tranzitorii comunicarea trăirilor trebuie supravegheată cu mai multă grijă, în relaţiile cu cei apropiaţi controlul emoţional este mai degrabă

dăunător. Expunerea prietenilor la propriile tale trăiri agresive este o modalitate sigură de a-i selecta pe cei adevărați de cei circumstanțiali, după următorul criteriu: primii vor rămâne, ceilalți vor pleca. Relațiile cu cei cu adevărat importanți pentru tine vor fi mult mai satisfăcătoare și vii, pentru simplul motiv că va fi o comunicare de la inimă la inimă, oricât de complexe și pline de asperități ar fi acestea, și nu de la o mască la o altă mască, oricât de delicate sau sclipitoare. A fi prudent și a-ți limita cu atenție exprimarea emoțională de tip agresiv într-o relație este deja o formă de a fi respins. Când ești precaut, controlat și îți inhibi impulsurile naturale, fără să știi exact de ce, poți fi sigur că la nivel inconștient ai recepționat mesajul foarte clar al celuilalt, care îți spune că te va accepta nu așa cum ești, ci așa cum el are nevoie să fii. Vorbind în termeni comerciali, aceasta este o afacere proastă, atât pentru tine cât și pentru el, pe termen lung, deoarece singurul ei final logic este falimentul. Dar dacă ai decis să-ți consumi forțele în moduri cât mai stupide și contraproductive pentru tine însuți, atunci meriți felicitări, căci te-ai orientat foarte bine.

2.1.7. „Mă tem pentru ce mi s-ar putea întâmpla"

Această atitudine este, cel mai adesea, înrădăcinată în evenimentele din copilărie, când, pentru exprimarea spontană a insatisfacției, enervării sau furiei, ai fost aspru pedepsit sau sancționat, inclusiv prin violență fizică. Aceste temeri originare sunt transferate, în special în situațiile ce reclamă prezența unor figuri cvasi-parentale. La o analiză mai atentă, însă, poți descoperi că nu mai ai 4 ani, iar dacă problema agresiunii fizice se pune, totuși, măcar o poșetă în cap sau un croșeu elegant în maxilar tot poți să dai și tu, după care poți doborî lejer recordul mondial la 100 de metri plat.

Creșterea emoțională presupune asumarea riscului de a fi real, adică uneori agresiv, și restructurarea continuă a

stereotipurilor de comportament. Sănătatea mentală şi realizarea completă a propriului potenţial emoţional nu sunt posibile fără acceptarea şi exprimarea adecvată a trăirilor agresive, pe măsură ce acestea apar, soluţii nu foarte sigure, dar oricum mult mai inteligente decât blocajul, controlul sau posesivitatea. Între curgere şi stagnare pare mai preferabilă prima, deşi urmărind-o există în egală măsură riscul de a participa la tot felul de minuni sau de a-ţi rupe preţiosul gât. Stagnarea, în schimb, este mult mai sigură şi seamănă foarte tare cu moartea. Acestea fiind alternativele, tu pentru care optezi?

2.2. Soluţia prieteniei

2.2.1. Mlaştina şi lotuşii ei

După cele câteva articole despre agresivitate, am fost întrebat, de mai multe ori, dacă insinuez cumva că agresivitatea ar fi prezentă, chiar şi mascat, în majoritatea interacţiunilor umane. Ei bine, aş vrea să mă apăr spunând că nu insinuez deloc această idee, ci o AFIRM cât se poate de deschis. Admit, în felul acesta, că oamenii conţin, în datele lor instinctuale, o dispoziţie puternică şi primitivă către agresiune. Este un adevăr crud, pe care ni l-a servit explicit genialul, pe alocuri, Freud, şi care este reiterat de fiecare circumstanţă în care omul este tentat să-şi satisfacă impulsurile agresive pe seama aproapelui său, folosindu-i munca fără a-l recompensa, transformându-l în auxiliar sexual, utilizându-i bunurile, umilindu-l, pedepsindu-l sau generând suferinţă şi moarte. Heinrich Heine în "GEDANKEN UND EINFÄLE", comunica acelaşi adevăr psihologic într-o formă mai îndulcită:

„Sunt făptura cea mai paşnică din lume. Dorinţele mele sunt: o modestă cabană cu acoperiş de paie, dar având un pat bun, o masă cum trebuie, lapte şi unt proaspăt, flori în ferestre; înaintea uşii câţiva copaci frumoşi; şi dacă bunul Dumnezeu

vrea să mă facă absolut fericit, să-mi îngăduie să văd vreo 6-7 din duşmanii mei spânzuraţi în aceşti copaci."

Ostilitatea primară este prezentă în manifestările umane, în cele mai subtile şi mai prudente forme. Relaţia noastră cu celălalt este continuu perturbată de aceste tendinţe iar încercarea de a o nega, pentru a fi social acceptabili, orientează relaţia spre distrugere şi ruină mai degrabă decât spre expansiune şi înflorire. În mod curios, îngrădirile de tip cultural au făcut tendinţele agresive tot mai greu de recunoscut, iar civilizaţia actuală pare a fi în mod particular caracterizată de supraprezenţa mascată a agresivităţii în relaţiile interpersonale, separat, desigur, de descărcările periodice de brutalitate, susţinute financiar, ca în cel mai recent caz, de cele mai „evoluate" popoare de pe glob.

Pe de altă parte, nu văd nimic deprimant sau tulburător în a accepta cu inima deschisă existenţa acestor impulsuri, ci mai degrabă sunt tentat să mă bucur, asemenea unui om de ştiinţă care ştie că o mlaştină aparent infectă poate produce lotuşi de o magnifică frumuseţe. Pentru cineva care nu a văzut cu ochiul liber un astfel de peisaj, această situaţie pare, desigur, cu totul improbabilă şi, până la proba contrarie, are tot dreptul să fie convins de validitatea propriilor idei.

În prag de nou mileniu, după ce s-a reuşit, într-o anumită măsură, să se normalizeze atitudinea faţă de propria sexualitate, graţie descoperirilor psihanalizei, cred că ne revine sarcina, în cazul în care vrem să ne dezvoltăm, de a deveni prieteni cu propriile noastre impulsuri agresive. O asemenea linie de dezvoltare echivalează cu a identifica multiplele şi, uneori, extrem de rafinatele ostilităţi mascate, a le accepta şi apoi a le transforma, dându-le un sens evolutiv şi creator. Este o întreprindere în care, cred, nu se poate reuşi de unul singur, şansele cresc în doi (vezi psihoterapia individuală) şi sunt considerabil mai mari în grup (vezi terapia de grup).

Nu mă refer aici, iubite cititor, la nevroticii copleşiţi de propria lor agresivitate şi incapabili de a-i face faţă, ci la cei pe

care convenim împreună să-i numim „normali”; pentru care integrarea armonioasă a tendințelor agresive presupune un demers ce îmbină educația cu terapia centrată pe dezvoltare. Şi dacă te-ai obişnuit cu lipsa mea de modestie, te aştepţi, sper, să afirm că un astfel de demers, pentru a fi foarte eficient, nu poate avea decât o orientare experiențială. Iar dacă te întrebi, cu totul uluit, de ce e nevoie ca terapiile transformaționale să aibă o componentă formativă, îți voi da un răspuns şocant: PENTRU CĂ SUNTEM EMOȚIONAL IGNORANȚI! Cu alte cuvinte, dacă ar putea fi creată o baterie de teste pentru măsurarea inteligenței emoționale, rezultatele noastre ar fi cu totul jenante... În cazul în care ai depăşit revolta sau dezgustul generate de astfel de afirmații crude şi ai exercițiul percepției perechilor de opuşi, cred că înțelegi acum care este prețul plătit pentru înaltele noastre abilități mentale. De aici nu rezultă în nici un fel că o transformare emoțională va determina diminuarea nivelelor IQ-ului dobândite în sute de ani de evoluție ci, mai degrabă, că manifestările distructive ale inteligenței umane vor fi echilibrate de acțiuni elevate şi creative. Altfel spus, creşterea în plan emoțional şi găsirea unui centru comun şi unic pentru sfera afectivă şi sfera cognitivă, echilibrat dezvoltate, sunt procesele unui nou mod de a ne experimenta şi de a fi ceva mai reali dar şi ale unui nou mod, mai autentic, de a experimenta relația cu lumea.

Cel mai adesea, creşterea individuală implică eliberarea, inclusiv prin forță, de moduri de relaționare stereotipe, previzibile şi conformiste. Orice îndepărtare de modurile dominante de a răspunde şi a interacționa, care au devenit sigure şi confortabile, în acelaşi fel în care gratiile unei cuşti asigură siguranța şi confortul, aduce cu sine o distrugere a ceea ce este familiar şi o mişcare spre un tip nou de adaptare socială. Aceste eforturi întâmpină o vie rezistență, deoarece ele perturbă echilibrul fragil al unor relații şi interacțiuni deja existente şi suficient de securizante, chiar dacă, pe termen lung, toxice. În absența suportului unui grup, strădința unui individ de a creşte

şi a-şi găsi propriul ritm emoţional este o aventură mult mai dificilă şi anxiogenă. În ambele cazuri, însă ea se desfăşoară pe cinci paliere importante pe care le voi analiza în continuare.

2.2.2. Risc versus securitate

Căutarea siguranţei este o trebuinţă umană bazală. Frecvent însă, ea devine o invizibilă înlănţuire şi o scuză pentru pasivitate. Ceea ce este familiar şi cunoscut, deşi experimentat ca plictisitor şi lipsit de viaţă, este preferat anxietăţilor şi nesiguranţei aduse de schimbare şi noutate. Această situaţie este cum nu se poate mai bine exemplificată de distribuţia preferinţelor electorale în alegerile din ţările Europei Centrale şi de Est unde, fără nici un fel de excepţie, opţiunile populare au înclinat când spre DREAPTA (schimbare, risc, reformă), când spre STÂNGA (siguranţă, conservare). În virtutea acestei logici simple, dacă în România, în 1996, oamenii au votat „schimbarea", oare ce vor vota în 2000?

Teama de nefamiliar, nesiguranţă şi noutate poate fi la fel de uşor localizată în setul de atitudini ale celor care nu mai primesc nici un fel de stimulare intelectuală şi nu mai sunt hrăniţi emoţional (în cazul fericit în care au fost vreodată) de propria lor muncă. Iar dacă sociologii evită, cu eleganţă, pentru a nu provoca o depresie generalizată la nivel naţional, o determinare a indicelui de satisfacţie cu propria muncă, rezultatul poate fi intuit cu uşurinţă în febra cu care sunt aşteptate weekend-urile, petrecerile şi concediile sau în viteza de dispariţie de pe piaţă a ţigărilor şi băuturilor alcoolice.

Uneori impulsul spre creştere poate fi atât de puternic încât va genera comportamente surprinzătoare în fapt şi finalizatoare în esenţă. Astfel, un partener dintr-un cuplu marital se angajează într-o infidelitate evidentă, publică, ceea ce va accelera o criză spre singurul ei punct terminus, despărţirea. În felul acesta se va pune punct unui mariaj stagnant şi neproductiv,

care convenim împreună să-i numim „normali”; pentru care integrarea armonioasă a tendințelor agresive presupune un demers ce îmbină educația cu terapia centrată pe dezvoltare. Şi dacă te-ai obişnuit cu lipsa mea de modestie, te aştepți, sper, să afirm că un astfel de demers, pentru a fi foarte eficient, nu poate avea decât o orientare experiențială. Iar dacă te întrebi, cu totul uluit, de ce e nevoie ca terapiile transformaționale să aibă o componentă formativă, îți voi da un răspuns şocant: PENTRU CĂ SUNTEM EMOȚIONAL IGNORANȚI! Cu alte cuvinte, dacă ar putea fi creată o baterie de teste pentru măsurarea inteligenței emoționale, rezultatele noastre ar fi cu totul jenante... În cazul în care ai depăşit revolta sau dezgustul generate de astfel de afirmații crude şi ai exercițiul percepției perechilor de opuşi, cred că înțelegi acum care este prețul plătit pentru înaltele noastre abilități mentale. De aici nu rezultă în nici un fel că o transformare emoțională va determina diminuarea nivelelor IQ-ului dobândite în sute de ani de evoluție ci, mai degrabă, că manifestările distructive ale inteligenței umane vor fi echilibrate de acțiuni elevate şi creative. Altfel spus, creşterea în plan emoțional şi găsirea unui centru comun şi unic pentru sfera afectivă şi sfera cognitivă, echilibrat dezvoltate, sunt procesele unui nou mod de a ne experimenta şi de a fi ceva mai reali dar şi ale unui nou mod, mai autentic, de a experimenta relația cu lumea.

Cel mai adesea, creşterea individuală implică eliberarea, inclusiv prin forță, de moduri de relaționare stereotipe, previzibile şi conformiste. Orice îndepărtare de modurile dominante de a răspunde şi a interacționa, care au devenit sigure şi confortabile, în acelaşi fel în care gratiile unei cuşti asigură siguranța şi confortul, aduce cu sine o distrugere a ceea ce este familiar şi o mişcare spre un tip nou de adaptare socială. Aceste eforturi întâmpină o vie rezistență, deoarece ele perturbă echilibrul fragil al unor relații şi interacțiuni deja existente şi suficient de securizante, chiar dacă, pe termen lung, toxice. În absența suportului unui grup, străduința unui individ de a creşte

şi a-şi găsi propriul ritm emoţional este o aventură mult mai dificilă şi anxiogenă. În ambele cazuri, însă ea se desfăşoară pe cinci paliere importante pe care le voi analiza în continuare.

2.2.2. Risc versus securitate

Căutarea siguranţei este o trebuinţă umană bazală. Frecvent însă, ea devine o invizibilă înlănţuire şi o scuză pentru pasivitate. Ceea ce este familiar şi cunoscut, deşi experimentat ca plictisitor şi lipsit de viaţă, este preferat anxietăţilor şi nesiguranţei aduse de schimbare şi noutate. Această situaţie este cum nu se poate mai bine exemplificată de distribuţia preferinţelor electorale în alegerile din ţările Europei Centrale şi de Est unde, fără nici un fel de excepţie, opţiunile populare au înclinat când spre DREAPTA (schimbare, risc, reformă), când spre STÂNGA (siguranţă, conservare). În virtutea acestei logici simple, dacă în România, în 1996, oamenii au votat „schimbarea", oare ce vor vota în 2000?

Teama de nefamiliar, nesiguranţă şi noutate poate fi la fel de uşor localizată în setul de atitudini ale celor care nu mai primesc nici un fel de stimulare intelectuală şi nu mai sunt hrăniţi emoţional (în cazul fericit în care au fost vreodată) de propria lor muncă. Iar dacă sociologii evită, cu eleganţă, pentru a nu provoca o depresie generalizată la nivel naţional, o determinare a indicelui de satisfacţie cu propria muncă, rezultatul poate fi intuit cu uşurinţă în febra cu care sunt aşteptate weekend-urile, petrecerile şi concediile sau în viteza de dispariţie de pe piaţă a ţigărilor şi băuturilor alcoolice.

Uneori impulsul spre creştere poate fi atât de puternic încât va genera comportamente surprinzătoare în fapt şi finalizatoare în esenţă. Astfel, un partener dintr-un cuplu marital se angajează într-o infidelitate evidentă, publică, ceea ce va accelera o criză spre singurul ei punct terminus, despărţirea. În felul acesta se va pune punct unui mariaj stagnant şi neproductiv,

pe care nici unul din soți nu avusese curajul să-l ceară în mod deschis. Rareori celui perceput de ceilalți ca „trădător" sau adulterin i se va recunoaște meritul de a fi făcut munca murdară ce i-a eliberat pe ambii parteneri, incapabili altfel, de a-și asuma riscul unei întreruperi directe și oneste a unei relații maritale devitalizate.

Existența umană capătă o nuanță tragică atunci când o persoană aflată în mijlocul unei crize, indiferent de natura acesteia (maritală, de cuplu, ocupațională, de identitate etc.) este împinsă de presiunile sociale într-un pattern adaptativ cunoscut și anterior crizei, în loc de a fi ajutată să-și valorizeze și să-și resemnifice noua experiență. În punctul de inflexiune a crizei, în locul unui sprijin real, persoana primește interpretări negative și amenințătoare ale propriului comportament și în loc de a fi mobilizată și susținută cu inteligență este subminată în eforturile ei evolutive, ajungând să trăiască disperarea și ura de sine. Pe fondul marii vulnerabilități specifică momentului de criză, experiența sa interpretată de ceilalți ca „nefericită și anormală" este încorporată în definiția sinelui.

Pe de altă parte, dacă individul dispune de putere personală și de suport emoțional din partea altora, el poate descoperi semnificația propriei crize de dezvoltare, înțelegând că este ceva fundamental eronat în felul cum se raportează la propria viață. Eliberarea de securitatea trecutului și asumarea unor comportamente noi, individualizate, reprezintă începuturile unui proces minunat, deși nu totdeauna agreabil, de creștere interioară. Din acest punct de vedere, extensia conștiinței și integrarea unor zone noi ale psihicului inconștient seamănă cu încercarea temerară a unui explorator ce se aventurează în teritorii necunoscute, despre care hărțile în vigoare comunică doar tradiționalul „Hic sunt leones"

2.2.3. *Experiență versus analiză*

Această dihotomie este în mod special potrivită pentru profesioniştii domeniului (psihologi, asistenţi sociali, consilieri, terapeuţi) şi pentru clienţii lor permanenţi, persoane ale căror cunoştinţe teoretice le permit să se înţeleagă pe ele însele şi să analizeze, cu nesfârşită competenţă, comportamentele proprii sau ale altora. Cu toate acestea, ele se confruntă cu exact aceleaşi temeri şi conflicte existente la începutul facultăţii sau al terapiei, dovedind aceeaşi remarcabilă incapacitate de a promova schimbările dorite în atitudinile şi comportamentele personale. Pentru cei mai buni diagnosticieni, nu mai este nici un secret faptul că unele persoane îşi doresc intens accesul într-o facultate de psihologie sau într-un program terapeutic formativ nu datorită unei misterioase dispoziţii altruiste, ci pentru a-şi cunoaşte mai bine propriile probleme şi a trăi dulcea iluzie că obţinerea diplomei este totuna cu rezolvarea lor.

În unele cazuri, procesul de analiză şi „înţelegere" devine el însuşi un obstacol, un zid suplimentar de apărare împotriva transformărilor emoţionale profunde. Fiecare trăire şi comportament sunt disecate şi interpretate până nu mai rămâne nimic din ele, în acelaşi fel în care un copil desface conştiincios căluţul primit în dar, fiind convins, în sublima sa ignoranţă, că înăuntru îi va găsi inima. Analiza disociată de experienţă secătuieşte izvoarele vitale ale fiinţei umane şi pur şi simplu nu pot rezista tentaţiei de a transcrie splendidul calificativ englezesc pentru acest proces steril de căutare a unor înţelesuri mai „profunde" şi de formulare a unor interpretări tot mai „abisale" ale trăirilor, atitudinilor şi comportamentelor. Sintagma respectivă este desigur, "MIND FUCKING"

Din acest punct de vedere, zecile sau sutele de ore petrecute cu un analist îmi par în mod particular periculoase, tocmai pentru că ele pot transforma analiza şi înţelegerea din instrumente importante ale schimbării în iluzii frustrante ale

dezvoltării lăuntrice. Nu există nici un motiv de bucurie în a spune, după câțiva ani de terapie, „Da, am aceleaşi probleme, dar acum le înțeleg cauza”, ba mai mult, situația tinde să devină la fel de caraghioasă ca postura antrenorului unei echipe care pierde meci după meci, dar care, în fiecare conferință de presă, prezintă cu precizie erorile şi slăbiciunile care stau la baza insuccesului său constant. În experiența de grup aceste pericole sunt mai reduse pentru că, dacă se întâmplă ca terapeutul să te lase să bați pasul pe loc în ritmul tău personal, aproape întotdeauna un alt membru al grupului te va face atent la această strategie inconştientă, interesându-se de competențele tale anterioare în materie de tăiat frunze la câini.

2.2.4. *Afirmare versus retragere*

Într-o societate tot mai tehnologizată şi impersonală, capacitatea de a-ţi afirma propriile nevoi şi de a acţiona pentru a le satisface sunt cruciale pentru a te simți bine cu tine însuți. Disfuncţiile acestui ciclu al nevoilor aduc izolare, lipsă de încredere şi căutarea unor satisfacţii substitutive. Oamenii devin treptat dependenţi de gratificaţiile oferite de lucrurile materiale sau de experiențele care pot fi cumpărate cu bani. Este un capitol extrem de vast, unde intră, în egală măsură, supra-alimentația, consumul de alcool, drogurile, muzica, telenovelele, vacanțele şi excentricităţile de tot felul.

Psihoterapia, pe măsură ce relațiile dintre oameni devin tot mai formale, tinde să fie percepută ca o prietenă ce poate fi cumpărată de pe piață. Deşi la fel de aproape de adevăr ca eschimoşii de ecuator, acest curent de opinie este întreținut de caracterul tot mai standardizat al interacţiunilor umane şi dificultatea crescândă de a menține şi consolida prieteniile într-o lume tot mai competitivă şi mai distantă emoțional.

2.2.5. Autodezvăluirea versus păstrarea secretelor

Frica de autodezvăluire limitează frecvent creşterea individuală. Originile fricii sunt sentimentele de ruşine şi lipsa de încredere în ceilalţi. Deşi au mai pierdut din aura de tabu-uri, chiar şi astăzi avorturile, divorţurile, legăturile extramaritale, eşecurile şcolare, orientările homosexuale sau prezenţa în familie a unui copil cu dizabilităţi sunt subiecte sensibile, care ajung cu greutate în centrul unor discuţii deschise. Oamenii continuă să se tortureze ascunzând aspecte importante ale personalităţii lor, aspecte ce îi fac să se considere dacă nu detestabili, perverşi sau josnici, cel puţin extrem de diferiţi de oricine altcineva şi astfel imposibil de a fi înţeleşi.

Autodezvăluirea permite o conexiune şi o solidaritate emoţională cu ceilalţi, ale căror experienţe de viaţă sunt similare, iar exemplul cel mai bun poate fi trăirea cvasi-extatică pe care o resimt tinerii adolescenţi când află că profesorii lor s-au masturbat exact ca şi ei sau poate chiar mai perseverent, date fiind constrângerile timpului.

Păstrarea secretelor intensifică sentimentele de culpabilitate, inferioritate, ura de sine sau izolarea emoţională în raport cu ceilalţi. Aceste trăiri otrăvesc şi paralizează dezvoltarea naturală a unei fiinţe, diminuându-i vitalitatea personală în acelaşi fel în care deversarea frecventă a unor reziduuri într-un râu iniţial curat conduce la dispariţia treptată a vieţii din acesta.

2.2.6. A trăi în ritmul propriu versus a te agăţa de autoritate

Într-o societate obsedată de fapte, sondaje şi statistici, tendinţa de a te ocupa permanent cu normele şi standardele de comportament impuse de ceilalţi îţi falsifică treptat propriile

nevoi şi te îndepărtează de centrul fiinţei tale. Pe o sumedenie de canale media (ziare, reviste, staţii radio şi TV, particulare sau publice) afli informaţii despre cele mai noi standarde ale frumuseţii fizice, inteligenţei sociale, sănătăţii emoţionale, adaptării maritale sau sexuale etc. Subiecţii vulnerabili faţă de mesajele media tind să se raporteze la aceste standarde şi îşi scad „ratingul" într-un ritm mai impetuos decât cel în care agenţiile internaţionale scad ratingul tot mai ineditei noastre ţări.

Un mod inteligent de a pune agresivitatea în serviciul propriei dezvoltări psihice este de a-ţi realiza propria unicitate şi a te bucura de propriul tău fel de a fi, respingând statisticile şi sofisticatele manipulări promovate de profesioniştii mercenari mass-media. Este o modalitate de a dezvolta un profund simţ al acceptării şi de a utiliza cu discernământ energia care altfel ar fi putut fi pierdută în încercări nesfârşite şi nebuneşti de a împrumuta sau prelua definitiv modelele celuilalt. Un exemplu cum nu se poate mai potrivit este cel al tinerelor fete sau femei care îşi tortureaza corpul într-un chip inimaginabil pentru o minte relativ normală, hipnotizate fiind de top-model-ele ce inundă revistele de specialitate şi primul strat al culturii sexului opus. Oricâtă nevoie a speciei, de a obţine cel mai bun mascul disponibil, ar fi prezentă în spatele acestui comportament, ea însă nu justifică chinurile la care un corp oricum minunat (pur şi simplu pentru că există!) este supus.

Transferând discuţia pe planul aparent mai spiritualizat al demersurilor terapeutice, rămâne o enigmă cum facultăţile publice de psihologie din Bucureşti şi Cluj produc în exclusivitate, terapeuţi experienţialişti, respectiv cognitivişti, ca şi cum, încă înainte de a se naşte, o mână nevăzută ar fi repartizat aptitudinile micuţelor fiinţe în corelaţie cu geografia patriei. E nevoie cred de maturitate emoţională pentru a te elibera de autoritatea locală, a-ţi experimenta propriile idei (geniale sau dimpotrivă, exemple didactice de prostie) şi a-ţi urma propriile răspunsuri emoţionale.

A trăi în propriul tău ritm înseamnă a accepta provocările agresive ale unei vieţi în continuă schimbare, un proces din care nu lipsesc momentele de teamă sau de mare îndoială, dar care are marele avantaj că te menţine în contact cu experienţa imediată, îţi asigură fluiditatea fiinţei şi accesul permanent la sinele tău mai profund. Este modul cel mai simplu de a te reînnoi continuu şi de a te reinventa în sânul unui univers aparent indiferent, dar în realitate prietenos.

Cap. 3: HAINE OBIŞNUITE ŞI STRAIE DE SĂRBĂTOARE

3.1. „Vai, ce persoană drăguţă!”

Există în viaţa noastră, a tuturor, un număr de momente, mai mare sau mai mic, când suntem excesiv de amabili, când zâmbim mai mult decât este necesar, când îi spunem ceva plăcut celuilalt fără a simţi realmente aceasta. În astfel de momente suntem, nu-i aşa, „drăguţi” Voi analiza în continuare câteva categorii de persoane la care aceste momente sunt atât de numeroase, încât se constituie în adevărate tipare comportamentale.

3.1.1. Mama „drăguţă”

Casa de care ea se ocupă a fost, este şi va fi întotdeauna un model de curăţenie. Niciodată nu vor lipsi dulciurile sau prăjiturile pentru copii. După cum ea nu va înceta să se îngrijoreze, dacă aceştia sunt îmbrăcaţi corespunzător, dacă aceştia au mâncat suficient sau dacă vor ajunge la timp la şcoală. Aproape niciodată nu îşi va cumpăra haine frumoase şi scumpe, deoarece nu-i place să cheltuiască banii pentru ea însăşi. Ea munceşte până la epuizare, chiar şi atunci când este bolnavă, se dedică celorlalţi membri ai familiei şi rareori cere ceva în schimb. Este o bună ascultătoare şi manifestă un interes special pentru necazurile şi ghinioanele componenţilor familiei, străduindu-se din răsputeri să-i ajute, să-i sprijine şi să le rezolve problemele.

În mod cu totul excepțional are accese de furie, aceste ieşiri violente fiind ceva mai frecvente atunci când copiii sunt pe cale de a deveni adulți adevărați. În astfel de clipe mama țipă, amenință, cere în mod indirect recunoştință şi face pe toată lumea să se simtă vinovată. După aceea, însă, se calmează ca prin minune şi aderă, din nou, la comportamentul ei de mamă impecabilă.

Dar ce este dincolo de perfecțiunea afişată, pusă în act şi demonstrată? Dincolo este o conştiință morală (în sens psihanalitic) foarte puternică, rodul unui climat moral foarte strict şi rigid. Mamei de astăzi, copilei de ieri nu i s-a permis să fie ascultată, nu i s-a permis să-şi manifeste deschis furia, iritarea sau nemulțumirea şi a fost pedepsită pentru cel mai mic semn de lipsă de respect, de îndrăzneală sau de afirmare a propriilor nevoi. Nemaipomenita mamă de astăzi nu are un eu al ei, adică nu are o viață a ei şi deşi pare că întreaga familie depinde de ea, în realitate este exact pe dos. Identificată la nivelul inconştient al eului cu complexul matern sau patern (sau cu ambele), ea nu ştie să trăiască o viață unică, originală, personală şi independentă, iar caracterul teribil al acestei stări transpare cel mai uşor atunci când copiii, suficient de mari, se pregătesc să plece din casa în care au crescut. Mama desăvârşită va face, practic, orice pentru a-i reține spunându-le că nu sunt suficient de pregătiți, că mai au nevoie de cel puțin un an sau purtând un război nemilos, deşi mascat, cu viitorul/viitoarea partener/ă de cuplu al fiicei/fiului ei.

Dacă lupta este pierdută, mama va căuta să fie cât mai prezentă în viața proaspătului cuplu, condusă fiind, evident, de cele mai frumoase şi bune intenții. Este un mod de a continua lupta pe un nou front, opunându-se, cu ajutorul copiilor, propriilor sentimente de abandon şi disperare, consumând energia altora pentru a face față propriei nevroze.

Până în acest moment, însă, ce trăieşte mama „drăguță”?

Deşi pare de neconceput, ea îşi invidiază prietenele sau cunoştințele care s-au eliberat de constrângerile familiale şi

experimentează noi stiluri de viață, inclusiv în plan sexual. Adânc, în interior nutrește un puternic resentiment față de faptul de a fi soție și mamă deși, dacă e s-o întrebi, nu va admite în ruptul capului așa ceva, nu numai în fața ta, dar nici față de ea însăși. Pentru a menține controlul asupra acestor trăiri și gânduri „diabolice" și pentru a demonstra, atât sieși cât și altora, cât de extraordinară este ca mamă, ea muncește de dimineața până seara, fără pauze, dar într-o manieră mai degrabă compulsivă decât relaxată, ca un soldat care e gata să moară pe câmpul de luptă, nu pentru că își iubește și își apără țara, prietenii sau copiii, ci pentru că așa îi cere datoria, pentru că „așa trebuie să procedeze un soldat adevărat". Mai mult decât atât, protecția ieșită din comun de care „beneficiază" copiii nu este deloc consecința firească a grijii materne (deși mama va susține cu tărie aceasta) ci, mult mai probabil, expresia frumos deghizată a nevoii inconștiente de a-i controla și a-i împiedica astfel, să fie prea puternici și liberi.

Copiii puternici și liberi ar fi ultima dorință a mamei model, nu numai pentru că nu ar mai avea pe cine să îngrijească, deci n-ar mai avea de cine să depindă, dar și pentru că astfel de copii i-ar activa propriile trăiri dureroase din copilărie când, la rândul ei, a dorit din tot sufletul să fie independentă și liberă, dar cineva (mama?, tata?) s-a împotrivit, prin cruzime, șantaj emoțional sau orice alt mijloc prin care adulții, cu un profesionalism suspect, reușesc să stopeze dezvoltarea naturală a unei ființe.

Pare de necrezut, dar mama „drăguță" este un tiran de prima mână, care utilizează cu o imensă abilitate agresiunea indirectă. Instrumentele sale de control sunt culpabilizarea, boala și moralitatea, iar efectul utilizării lor este emoțional distructiv. Dacă ești mamă și aceste rânduri îți trezesc o emoție intensă (de exemplu îți vine să arunci cartea la gunoi sau ai o dorință urgentă de a mă întâlni, având la tine un revolver), te rog, fii atentă! S-ar putea să fie vorba de tine.

3.1.2. Tatăl „drăguț"

El este ceva ce orice copil își dorește uneori, adică cineva care nu numai că nu țipă și nu pedepsește, dar care poate fi întotdeauna convins să spună „da", atunci când mama spune „nu" Dacă îl cauți, îl poți găsi pe un fotoliu, având în mână „Gazeta Sporturilor" sau „Critica rațiunii pure", după caz, sau în fața televizorului, savurând excelentele producții prin care televiziunile, publice sau particulare, îi ajută pe oameni să devină tot mai conștienți și mai responsabili.

Tot ce își dorește este „liniște și pace", el fiind o persoană pasivă și detașată, care s-a căsătorit și are copii, deoarece toți bărbații serioși fac asta. În mod fundamental, însă, el se teme atât de propriile trăiri, cât și de ale altora, pentru că nimic nu este mai amenințător decât furia și evantaiul de emoții asociate, pe care a învățat să le controleze prin retragere și izolare. De aceea, consideră un act de slăbiciune să ridice glasul la copiii lui sau să le disciplineze comportamentul, atunci când situația o cere (de exemplu, când copiii pun în pericol viața lor sau a altora). Această misiune ingrată îi va reveni soției, iar el își va putea menține, prin contrast, imaginea de om și tată bun, care-și educă odraslele în spiritul libertății de acțiune și de exprimare.

Tatăl „drăguț" eșuează în a oferi propriilor copii standarde de atins sau motivații de a face față realității externe, pentru ei devenind indiferent dacă reușesc sau nu. Această situație este în mod particular nefavorabilă pentru fiii lui, care nu dispun astfel de un model masculin bine conturat, ce le-ar permite asumarea propriilor identități sexuale.

În cele din urmă, acest tip de comportament, temperat și liniștit nu ca un ocean, ci mai degrabă ca o baltă, devine iritant și plictisitor. Este un mod extrem de subtil de a fi agresiv cu ceilalți, spunându-le „eu nu pot fi deranjat deoarece voi nu existați, voi sunteți un fel de zero pentru mine" Aproape sigur,

dacă un copil ar avea posibilitatea de a alege, înainte de a se naşte, între un astfel de tată şi unul explicit agresiv, l-ar alege pe cel din urmă. Ar avea, astfel, cel puţin certitudinea că există.

3.1.3. Profesorul „drăguţ”

După misterioasele evenimente din decembrie ‘89 a apărut, printre multe alte minuni, profesorul „drăguţ” ca fenomen de masă. Să fie vreo legătură?! Deşi, între timp, fenomenul s-a mai atenuat, el încă mai poate fi identificat cu uşurinţă, prin câteva trăsături esenţiale: prezenţă facultativă, sarcini de lucru pentru acasă minime sau inexistente, examene uşoare şi note mari pentru toată lumea. El este prieten cu toţi studenţii/elevii, le susţine cauzele şi ţine cursuri sau ore în care libertatea e prietenă bună cu anarhia.

La nivel profund, însă, acest tip de profesor are un resentiment esenţial faţă de figurile autoritare, evitând sistematic să joace el însuşi un astfel de rol. Dar la un nivel şi mai profund, adesea, profesorul „drăguţ” are chiar el un nucleu autoritar, pe care încearcă să-l suprime. Reuşeşte în mod frecvent, dar are şi momente neaşteptate de agresivitate, uimind pe toată lumea nu prin duritate, ci mai ales pentru că vin de la cineva „atât de drăguţ”.

Recompensa emoţională pentru el stă atât în şirul de aprecieri obţinute de la elevi sau studenţi, cât şi în imaginea de sine pe care o construieşte sârguincios, imaginea unui tip special în raport cu ceilalţi, un fel de erou-martir contra unui sistem instituţional demodat şi osificat.

Din nefericire, preţul este plătit de studenţi/elevi. Profesorul „drăguţ” oferă un model iluzoriu al lumii şi le trezeşte studenţilor aşteptări complet nerealiste, lăsându-i să creadă că, indiferent cât vor munci, vor fi recompensaţi similar. Ei vor descoperi singuri, mai târziu (şi uneori, prea târziu) că

lumea reală este competitivă, că acolo există ierarhii, iar dacă nu eşti bun nu ţi se oferă nimic sau foarte puţin.

Comportamentul acestui tip de profesor este un act indirect de ostilitate la adresa studenţilor sau elevilor. Oricât ar părea de ciudat, el nu izvorăşte din bunătate sau iubire, ci din imaturitate afectivă. „Eu vă fac viaţa mai uşoară, iar voi îmi daţi afecţiune.", este o afacere ce pare profitabilă pentru ambele părţi, dar care seamănă foarte mult cu târgul dintre Guvern şi minerii din Valea Jiului: „Noi vă plătim să extrageţi cărbune cu care nu avem ce face, iar voi ne lăsaţi să dormim liniştiţi."

3.1.4. Studenţii „drăguţi"

Ei stau tot timpul în primele bănci, îşi iau notiţe cu meticulozitate, pun întrebări pe un ton dramatic, zâmbesc şi dau automat din cap când profesorul îi priveşte. Ce este în spatele acestui interes uimitor chiar şi pentru discipline minore sau puţin relevante pentru viitoarea profesie?

Studenţii „drăguţi" au o teamă fundamentală de autoritate, sunt dornici să placă şi sunt nesiguri pe propriile capacităţi şi talente. Ei sunt foarte ambiţioşi şi competitivi, cu o dorinţă aproape disperată de realizare. Răspunsurile lor de tip devoţional faţă de profesori sunt lipsite de discriminare şi reprezintă tehnici subtile de manipulare, la care majoritatea profesorilor cedează, acordându-le note maxime nu atât pentru inteligenţa excepţională sau pentru creativitate, cât pentru motivaţie şi devotament.

Ostilitatea lor poate fi surprinsă atât în manipularea nondiscriminativă a centrilor de putere din facultate sau universitate, cât şi în dispreţul pentru colegii care îşi fac viaţa semnificativă afirmându-şi propria individualitate.

3.1.5. Psihoterapeutul „drăguț"

Dintr-o asemenea analiză, chiar și sumară, nu putea lipsi tocmai el, cel care își acceptă în totalitate clienții și îi face „să se simtă bine", oferindu-le confort emoțional. Dacă este solicitat, el va cere mai puțini bani pentru serviciile sale, mergând cu generozitatea până la a face terapie pe gratis cu clienții ce traversează crize financiare.

În plus își va prelungi ședințele peste durata stabilită inițial. Toate aceste gesturi îl fac să se simtă important și uneori îi creează acel sentiment pe cât de dulce, pe atât de catastrofal, anume de a fi asemenea lui Dumnezeu.

Terapeutul „drăguț" are mulți clienți și aproape toți îl iubesc, atât de mult încât nu le mai vine să plece. Altfel spus, ei rămân împreună ani în șir, hrănindu-și reciproc propriile dependențe. Fiind incapabil de a-și integra propria agresivitate sau de a-i face față cu luciditate, el va prefera un demers terapeutic suportiv și plin de „iubire", instituind un fragil model de comportament pentru clienții săi, care încep să creadă că se vor schimba și își vor depăși blocajele, datorită efluviilor afective pe care le primesc periodic.

Dedesubtul acestei disponibilități, însă, se găsește o considerabilă furie reprimată și distanță emoțională față de oameni. A fi drăguț și simpatic este, pentru terapeut, mijlocul cel mai eficace de a se apăra de acest vulcan dinăuntrul lui, în același fel în care un automobilist oprit de un polițist atent arborează cel mai nevinovat aer posibil. Temându-se de propriile impulsuri agresive, terapeutul „drăguț" este un duplicat perfect al mamei supraprotectoare, iar dacă un client dorește să fie fixat în veci în acest stadiu de dependență, nu poate fi decât încântat: a găsit exact ce-i trebuie.

Prin conduita sa, terapeutul își manipulează clientul și nu-i permite să vină în contact cu propriile lui trăiri agresive, adică exact acele trăiri pe care clientul a învățat să le reprime cu

o măiestrie ce ar face geloşi generaţii întregi de călugări de toate orientările, experimentând însă, ca rezultat, depresia, frica, anxietatea sau vinovăţia. Cum ai putea să strigi, să ţipi, să urli sau, pur şi simplu, să ridici tonul la un om atât de drăguţ, de cald şi de bun?

Te vei simţi cel puţin inadecvat dacă nu nevrotic şi aproape sigur vei fi respins. Iar pe urmă, unde mai găseşti un asemenea izvor de iubire?

Iată modul în care clientul devine preocupat de reacţia şi, eventual, de supravieţuirea propriului terapeut în faţa exprimării libere a furiei sale. El uită, însă, că terapeutul adevărat tocmai de asta este terapeut: pentru a încuraja aceste trăiri să iasă la lumină şi a le face faţă, atât el, cât şi clientul său.

Dacă citeşti aceste rânduri şi de mâine începi să urli la terapeutul tău, dacă e suficient de drăgălaş nu ţi se va întâmpla nimic, cel mult el va fi uşor speriat.

Ce te faci, însă, dacă nu e „drăguţ”? Îţi asumi riscul?

3.2. Alte modalităţi pentru a ascunde oştilitatea

3.2.1. Anonimi şi figuri publice

Andrei şi Maria, doi tineri recent căsătoriţi, foarte promiţători în domeniul lor de activitate, au fost invitaţi la cină de familia Popescu, un cuplu de figuri publice. Deşi opţiunile lor în domeniul alimentelor erau mai degrabă vegetariene, au fost puşi în faţa unei mese copioase, abundând în specialităţi din carne. Cu toate acestea, pentru a nu-şi ofensa gazdele, au consumat aproape tot, remarcând înalta calitate a bucatelor. După masă, în timpul obişnuitei conversaţii, Andrei şi Maria au comentat şi apreciat ultimele apariţii publice ale familiei Popescu. Cei din urmă, care ar fi dorit să fie trataţi mai mult ca fiinţe umane decât ca simboluri publice, au fost iritaţi de acest stereotip, dar s-au prefăcut sincer interesaţi şi încântaţi de

3.1.5. Psihoterapeutul „drăguț"

Dintr-o asemenea analiză, chiar și sumară, nu putea lipsi tocmai el, cel care își acceptă în totalitate clienții și îi face „să se simtă bine", oferindu-le confort emoțional. Dacă este solicitat, el va cere mai puțini bani pentru serviciile sale, mergând cu generozitatea până la a face terapie pe gratis cu clienții ce traversează crize financiare.

În plus își va prelungi ședințele peste durata stabilită inițial. Toate aceste gesturi îl fac să se simtă important și uneori îi creează acel sentiment pe cât de dulce, pe atât de catastrofal, anume de a fi asemenea lui Dumnezeu.

Terapeutul „drăguț" are mulți clienți și aproape toți îl iubesc, atât de mult încât nu le mai vine să plece. Altfel spus, ei rămân împreună ani în șir, hrănindu-și reciproc propriile dependențe. Fiind incapabil de a-și integra propria agresivitate sau de a-i face față cu luciditate, el va prefera un demers terapeutic suportiv și plin de „iubire", instituind un fragil model de comportament pentru clienții săi, care încep să creadă că se vor schimba și își vor depăși blocajele, datorită efluviilor afective pe care le primesc periodic.

Dedesubtul acestei disponibilități, însă, se găsește o considerabilă furie reprimată și distanță emoțională față de oameni. A fi drăguț și simpatic este, pentru terapeut, mijlocul cel mai eficace de a se apăra de acest vulcan dinăuntrul lui, în același fel în care un automobilist oprit de un polițist atent arborează cel mai nevinovat aer posibil. Temându-se de propriile impulsuri agresive, terapeutul „drăguț" este un duplicat perfect al mamei supraprotectoare, iar dacă un client dorește să fie fixat în veci în acest stadiu de dependență, nu poate fi decât încântat: a găsit exact ce-i trebuie.

Prin conduita sa, terapeutul își manipulează clientul și nu-i permite să vină în contact cu propriile lui trăiri agresive, adică exact acele trăiri pe care clientul a învățat să le reprime cu

o măiestrie ce ar face geloşi generaţii întregi de călugări de toate orientările, experimentând însă, ca rezultat, depresia, frica, anxietatea sau vinovăţia. Cum ai putea să strigi, să ţipi, să urli sau, pur şi simplu, să ridici tonul la un om atât de drăguţ, de cald şi de bun?

Te vei simţi cel puţin inadecvat dacă nu nevrotic şi aproape sigur vei fi respins. Iar pe urmă, unde mai găseşti un asemenea izvor de iubire?

Iată modul în care clientul devine preocupat de reacţia şi, eventual, de supravieţuirea propriului terapeut în faţa exprimării libere a furiei sale. El uită, însă, că terapeutul adevărat tocmai de asta este terapeut: pentru a încuraja aceste trăiri să iasă la lumină şi a le face faţă, atât el, cât şi clientul său.

Dacă citeşti aceste rânduri şi de mâine începi să urli la terapeutul tău, dacă e suficient de drăgălaş nu ţi se va întâmpla nimic, cel mult el va fi uşor speriat.

Ce te faci, însă, dacă nu e „drăguţ”? Îţi asumi riscul?

3.2. Alte modalităţi pentru a ascunde ostilitatea

3.2.1. Anonimi şi figuri publice

Andrei şi Maria, doi tineri recent căsătoriţi, foarte promiţători în domeniul lor de activitate, au fost invitaţi la cină de familia Popescu, un cuplu de figuri publice. Deşi opţiunile lor în domeniul alimentelor erau mai degrabă vegetariene, au fost puşi în faţa unei mese copioase, abundând în specialităţi din carne. Cu toate acestea, pentru a nu-şi ofensa gazdele, au consumat aproape tot, remarcând înalta calitate a bucatelor. După masă, în timpul obişnuitei conversaţii, Andrei şi Maria au comentat şi apreciat ultimele apariţii publice ale familiei Popescu. Cei din urmă, care ar fi dorit să fie trataţi mai mult ca fiinţe umane decât ca simboluri publice, au fost iritaţi de acest stereotip, dar s-au prefăcut sincer interesaţi şi încântaţi de

subiectul discuției. La sfârșitul unei seri lungi, ambele cupluri au schimbat complimente și au promis să se revadă cât mai curând. Evident, nu au mai făcut-o niciodată.

Alexandra și Mihai sunt prieteni de mai bine de trei ani. De când se cunosc, de 1 Mai merg de fiecare dată la Neptun. Anul acesta, Mihai care iubește mai mult muntele, a propus o excursie în Retezat. Alexandra, care urăște de fapt drumețiile montane, s-a arătat interesată, pentru a nu-și supăra partenerul. Totuși cu o zi înaintea plecării, a alunecat și a făcut o entorsă. În consecință, plecarea a fost anulată și amândoi au rămas în București.

După Campionatul Național din Franța, fotbalistul Gheorghe Hagi a anunțat și a întărit în numeroase apariții publice, hotărârea sa definitivă de a se retrage din echipa națională. Totuși, în apropierea meciului cu Ungaria, o formidabilă presiune amplificată de mass-media, îl determină să-și calce cuvântul dat. Rezolvarea captivantă a acestui conflict este că în respectivul meci, Hagi joacă și nu joacă. Mai precis, joacă excepțional în prima parte și se accidentează suficient de grav exact în finalul ei pentru a nu mai putea relua jocul în repriza a doua, dar nu într-atât de grav încât să fie indisponibil mult timp.

Cu mai multe luni în urmă, premierul Radu Vasile promite că în luna aprilie va face bilanțul unui an de guvernare, și dacă nu va fi mulțumit, își va prezenta demisia. Când termenul stabilit se apropie amenințător, premierul face un infarct, bilanțul e amânat și toată lumea îl privește cu bunătate și compasiune.

Nu cred că ai nevoie de prea mult timp pentru a căuta întâmplări similare în viața ta sau a celor apropiați. Ele fac parte din viața noastră, deoarece agresivitatea ascunsă face parte din viața noastră. Fiecare dintre noi este, din când în când, un agresor ascuns, plasându-și însă comportamentul, sub semnul politeții, grijii, afecțiunii sau delicateței.

3.2.2. Agresorul ascuns

Prin natura sa, agresivitatea ascunsă evită întâlnirea directă şi este exprimată, indirect, într-o manieră social acceptabilă. Rezultatul este o formă de interacţiune umană confuză, inautentică şi adesea distructivă. Pe termen lung, acumularea acestor modalităţi inconştiente de a fi agresiv conduce la relaţii tot mai dificile, care se falsifică, stagnează sau se rup exploziv. Ceea ce era cândva bucurie şi plăcere într-o relaţie interpersonală este acum contaminat de ostilităţi mascate, resentimente, anxietate sau distanţă emoţională. În mod curios, însă, agresorul ascuns nu este conştient de intenţiile reale ale comportamentului său.

Povestea începe devreme, odată cu procesul de socializare, când copilul învaţă efectiv să-şi mascheze ostilitatea, dacă exprimarea deschisă nu-i este permisă. El învaţă să agreseze prin manipulări şi rezistenţe pasive. În numele adecvării sociale sau pentru a fi acceptat de părinţi sau educatori, pentru a nu pierde iubirea sau alte recompense, comunicarea autentică este distorsionată, impulsurile şi trăirile agresive sunt reprimate sau exprimate indirect, în forme social acceptabile. Motivaţiile agresive dispar sub pragul conştienţei şi se despart, poate pentru totdeauna de ţintele lor originare. Ele revin mult mai târziu, când mecanismele de apărare slăbesc, în trăirile şi comportamentele adultului, transferate asupra unor persoane sau în activităţi care nu au nici o legătură vizibilă cu obiectele iniţiale ale agresiunii.

Voi prezenta în continuare câteva stiluri frecvente de manifestare voalată a agresivităţii. Ele sunt prin excelenţă inconştiente şi automate. Agresorul ascuns nu este conştient de intenţiile reale ale comportamentului său şi dacă faci imprudenţa să-l întrebi te va considera un candidat suficient de bun pentru exemplificările din manualele de patologie. Totuşi, agresiunea poate fi recunoscută, deoarece impactul comportamentului

asupra victimei este unul dureros. Şi parcă pentru a face paradoxul complet, victima nu va surprinde sensul agresiunii, întrucât ostilitatea este încântător mascată de intenţii pline de nobleţe şi iubire. Cred că, în ciuda subtilităţii acestor interacţiuni şi dificultăţii de a le combate, este util să dispunem de repere pentru a le recunoaşte şi a reuşi într-un final fericit, să demascăm agresiunea indirect, şi să confruntăm agresorul ascuns cu rănile pe care le produce în numele iubirii.

3.2.3. Tiranul neajutorat

O modalitate preferată de foarte multe persoane pentru a-şi exercita în siguranţă puterea şi controlul este folosirea bolilor fizice sau a simptomelor acestora. Aceste persoane sunt „tirani neajutoraţi" Mesajul lor tipic este de genul: „Cum poţi să-mi vorbeşti în felul acesta când eu sunt bolnavă? Vrei să mă vezi mai repede în mormânt?". Este perfect adevărat că oamenii au nevoie de mai multă înţelegere şi grijă atunci când traversează perioade marcate de suferinţă fizică. La fel de adevărat este însă şi faptul că tiranul neajutorat, bolnav, în convalescenţă sau pe punctul de a contracta o nouă maladie, se foloseşte de boală pentru a manipula, a controla sau a genera vină în ceilalţi. Oricât ar părea de ciudat, unii părinţi de exemplu, dependenţi emoţional de proprii copii, se îmbolnăvesc astfel încât să reclame o îngrijire continuă, nu datorită unor întâmplări nefericite, ci pentru a beneficia în continuare de prezenţa copiilor, copii care, în alte circumstanţe, şi-ar fi luat „zborul", începând să ducă o viaţă dacă nu neapărat mai bună, cu siguranţă mai liberă.

Tiranul neajutorat are nevoie de propriile simptome pentru a-şi putea controla relaţiile. Chiar şi atunci când se simte bine, nu uită să sugereze ameninţarea unei alte posibile boli, lumea fiind desigur, un loc plin de viruşi periculoşi. Dar cum s-a născut această neobişnuită, dar eficientă strategie? Cel mai

adesea, tiranul neajutorat, copil fiind a avut de suportat prezența unor părinți extrem de autoritari, în fața cărora a învățat să-și reprime agresivitatea (devenind de exemplu, dintr-un copil care „răspunde”, un copil cuminte, iubit pentru manierele sale). Deprivat de orice simț al puterii și controlului, copilul a descoperit, uluit, că atunci când este bolnav primește o atenție specială, i se permite să emită pretenții și se simte important. Boala devine astfel cel mai sigur mod de fi agresiv și această prețioasă inovație psihocomportamentală este transferată, aproape intactă, în anii vârstei adulte. Ca persoană adultă, el va utiliza boala pentru a dobândi putere și control asupra celorlalți sau, în cazul în care nu primește imediat atenția necesară, pentru a genera intense sentimente de vinovăție în ei.

3.2.4. Uitucul

Există două modalități de a agresa pasiv prin uitare. Prima și cea mai evidentă presupune o agresiune ce-i afectează pe ceilalți. Ți s-a întâmplat ca cineva de care să depinzi să uite să realizeze o anumită acțiune, întâmplare cu consonanțe neplăcute pentru tine, iar tu să nu poți reproșa nimic pentru că, nu-i așa, „a uitat complet”? Uitucul cronic este o persoană pasivă, incapabilă de a-și afirma deschis nevoile sau preferințele spunând „Nu vreau să fac asta” Tehnica lui genială este de a fi de acord și apoi de a uita. Cu toate acestea el pare să nu uite niciodată ceea ce este important sau plăcut pentru sine, uitând numai ceea ce este important pentru o persoană care depinde de el. În cele din urmă, uitucul cronic reușește să dobândească indirect ceea ce a fost incapabil să ceară în mod deschis. Cei din jur preferă să nu mai conteze pe el, știind că ar putea uita. Este o victorie stranie, pe care uitucul cronic o realizează după numeroase probe „mnezice”, finalul trist al unui proces cvasi-nevrotic, incapacitatea de a spune direct „NU”

O altă formă este uitarea autodistructivă sau agresiunea pasivă față de sine. Ți s-a întâmplat vreodată să uiți efectiv ora vreunui examen, să uiți de o întâlnire importantă, să uiți unde ți-ai pus cheile, dischetele, medicamentele sau facturile de plătit? Dacă uiți să realizezi anumite acțiuni generând astfel consecințe dezagreabile pentru tine însuți/însăți, te poți considera un membru cu drepturi depline al clubului agresorilor ascunşi, cei care, pentru a nu simți că resping diferitele forme de responsabilitate, individuale sau sociale, obțin acelaşi rezultat în mod pasiv, uitând, pur şi simplu.

3.2.5. Cel care amână

Fraza favorită a acestuia este: „Nu-ți face griji, în curând (într-o oră, mâine, săptămâna viitoare) va fi gata.". Agresiunea sa se constituie din amânări exasperante şi refuzul ferm de a i se fixa un termen limită. În această categorie ar putea intra lejer întreaga noastră clasă politică, personaje de acum istorice care au dus arta amânării pe cele mai înalte culmi ale pericolului public.

O strategie suplimentară, prezentă frecvent în „pachetul" de comportamente al celui care amână, este de a induce sentimente de vinovăție în obiectul agresiunii sale, spunându-i ceva de genul: „Nu mai fi atât de nerăbdător", „Eşti prea anxios" sau „Relaxează-te, vei trăi mai mult!" Ca şi în cazul uitucului, agresiunea sa ascunsă are o natură selectivă, el fiind foarte preocupat şi exact în realizarea la timp a acelor acțiuni care-l privesc personal.

3.2.6. Cel care nu înțelege

Intrarea în acest „fişier" este asigurată printr-o frază de tipul „Am crezut că..." Iată câteva exemple însoțite de traduceri: „Am crezut că vrei să mergem la Predeal" = „Eu

vreau să mergem la Predeal, iar tu oricum nu contezi"; „Am crezut că vrei să ştie şi şeful" = „Nenorocitule, credeai că n-o să-i spun şefului?"; „Am crezut că-ţi plac bomboanele de ciocolată" = „Bineînţeles că ştiu că suferi cu dinţii"; „Am crezut că vei fi de acord cu mine" = „Eşti prea proastă pentru a avea idei"

Impactul neînţelegerii asupra victimei este adesea dureros, iar în situaţiile social senzitive, în special, consecinţele distructive pot fi foarte însemnate. În timp ce victima se zbate între frustrare şi disperare, agresorul inocent este gata să jure pentru onestitatea înţelegerii sale.

3.2.7. Cel care întârzie

Acest tip de agresiune pasivă pare a fi componenta dominantă a conduitei femeilor. Este o modalitate subtilă prin care femeile îşi exercită propria agresivitate, bărbaţii resemnându-se a considera aceste experienţe normale şi acceptabile. Dincolo de aceasta, persoanele care întârzie în mod repetat la întâlnirile de lucru, erotice sau de alt gen, îşi exprimă în mod indirect ostilitatea pentru cei care îi aşteaptă. Dacă în mod frecvent întârzii la întâlnirea cu iubitul/iubita ta, e bine să ştii că în sinea ta nutreşti un profund resentiment faţă de el/ea. Dacă întârzii cu regularitate la slujbă, e foarte probabil să te simţi exploatat sau chiar să-ţi urăşti inconştient şeful, dar să nu dispui de nici un mijloc pentru a schimba situaţia. Dacă ţi-ai făcut un obicei din a întârzia la cursuri şi seminarii, atunci fie nu dai doi bani pe cei care le susţin, fie ai ales o facultate complet contrară aptitudinilor şi intereselor tale reale.

Cei care întârzie, sunt în general, foarte creativi în a prezenta, cu vocea şi chipul unor îngeri, tot felul de scuze. Rolul acestora este de a translata victima de pe poziţii ofensive şi ameninţătoare pe poziţii defensive şi calme, menţinând vii, în acelaşi timp rezultatele întârzierii lor: iritarea, frustrarea sau umilinţa.

3.2.8. Strategii de acțiune

Ce putem face dacă suntem ținte predilecte pentru comportamente pasiv-agresive ale copilului, partenerului marital sau de cuplu, prietenului, angajatului sau asociatului nostru? Înainte de orice este recomandabil să ne punem două întrebări:

1) Există vreun mod prin care împiedic această persoană (agresorul pasiv) să-şi exprime direct furia sau resentimentul? Altfel spus, sunt dominator, caut să controlez această relație?

2) Prefer cumva agresiunea pasivă, chiar dacă e foarte enervantă? Cu alte cuvinte, îmi este teamă de o confruntare sinceră şi deschisă cu celălalt?

Dacă răspunsurile sunt negative, următoarea întrebare logică este: În ce fel îi permit celuilalt să-şi desfăşoare comportamentul pasiv-agresiv? Aşa cum am văzut deja, agresorii ascunşi se prezintă în mod constant ca inocenți şi bine intenționați, manipulând cu aleasă ingeniozitate relația interpersonală sau situația socială. Ce pot să-i fac, raționalizează victima, este clar că nu a făcut-o deliberat, conştient!

Este nevoie de o inteligență fină pentru a sesiza întregul joc psihologic şi a evita să fii sedus de propria vină în cazul exprimării nemulțumirii, enervării sau furiei în raport cu aceste comportamente. Lucrul cel mai important nu este intenția binevoitoare şi superficială a comportamentului pasiv-agresiv, ci impactul său. Dacă el provoacă durere, ne putem permite să fim furioşi, să nu ne ascundem enervarea, frustrarea sau suferința. Mai departe, putem căuta să aducem la suprafață ostilitatea ascunsă, resentimentele adânc îngropate.

Pare foarte simplu, nu-i aşa? Ce-ar fi să începem săptămâna viitoare? Sau luna viitoare? Sau poate la anul?

3.3. Roluri de neuitat în drame cotidiene

Lista care urmează, modestă prin chiar dimensiunile ei, se referă la câteva patternuri comportamentale ce apar în viața de zi cu zi şi pe care le explic dintr-o perspectivă analitică. Nu există restricții legate de vârstă, sex sau statut socio-profesional pentru a juca aceste roluri distructive din punct de vedere interpersonal. Le surprind uneori şi la mine sau la colegii mei terapeuți, adică exact la persoanele special antrenate pentru a le identifica şi elimina. Aceasta nu înseamnă decât că suntem ființe umane, vulnerabile la cel mai important lucru pe care îl putem împărtăşi cu celălalt: adevărul despre noi înşine.

3.3.1. Inflexibilul

Este cel care are întotdeauna dreptate. Angajat într-o discuție în contradictoriu, nu cedează nici măcar un milimetru. Chiar şi atunci când faptele obiective sunt împotriva lui, este suficient de abil pentru a găsi modalități care să-i salvgardeze poziția.

Când acest tip de comportament rece, rațional şi rezistent oricărui argument care vine din afară este asociat cu suspectarea celor din jur, cu investigații atente pentru a găsi dovezi în sprijinul bănuielilor, cu punerea la îndoială a loialității celorlalți şi cu represalii disproporționate în raport cu ofensele ce i-au fost aduse, ceea ce rezultă este o personalitate de tip paranoic. Lumea politică, în special, este extrem de generoasă în acest registru, iar fiecare scandal, intens mediatizat de ziarişti care se hrănesc cu ele, oferă ocazia celor mai creative sau fantasmagorice, după caz, explicații. Scenariile, conspirațiile şi interesele oculte luptă voiniceşte în întrecerea post-comunistă a suspiciunii.

În absența constelării acestor problematici nefericite, Inflexibilul se sustrage personalităților structurate dizarmonic

(numite, mai recent, „personalități dificile"), fiind perceput prin prisma dogmatismului pe care îl manifestă.

Când aparține unei confesiuni religioase, vizibilitatea sa publică este remarcabilă. În distribuirea acestui tip psihologic, Natura (sau Providența) pare a fi în cel mai înalt grad democratică (hmm, suspect, nu-i aşa?): mai catolici decât Papa sunt, în curţile lor, ortodocşii, protestanții, evreii, budiştii şi, bineînţeles, mahomedanii fanatici care agită periodic securea „războiului sfânt". Un dialog cu o astfel de persoană, indiferent de orientarea religioasă, are ceva din conversaţia amicală cu un perete.

În lumea la fel de radicală a științei, Inflexibilul îşi susține teoriile sau convingerile cu o implicare emoțională vecină cu lupta pentru supravieţuire. Comparaţia nu este deplasată: el resimte testarea ideilor sale ca pe un atac la adresa stimei de sine.

Pe meleaguri care îmi sunt încă şi mai familiare, unii terapeuți sunt atât de solidari cu o tehnică sau o ipoteză de intervenție, încât preferă să afirme despre client că este „plin de rezistenţe" decât să-şi recunoască rigiditatea metodologică. Mai ales în perioada de formare, metodele şi tehnicile bine stăpânite sunt adăposturi suficient de sigure pentru vulnerabilităţile tinerilor terapeuți. Mai târziu, inflexibilitatea pretenţios numită „rigoare", devine blazonul puţin onorant al lipsei creativităţii metodologice.

În alte cazuri, psihologii profesionişti îşi susţin înverşunaţi diagnosticele, inconştienţi de propriile resorturi emoționale din spatele acestor comportamente. Cât timp nu există consecințe grave, este nostim să vezi pe cineva confundând un struţ cu o girafă, numai pentru că amândoi au gâtul foarte lung. Este uman să greşeşti şi cred, de asemenea, că este uman să-ți susții cu aplomb propriile prostii. Fără ele, lumea ar fi mult mai seacă.

Mecanismul psihologic ce face să prolifereze atitudinile şi comportamentele inflexibile este formaţiunea reacţională. Cel

care este absolut sigur de ceea ce afirmă sau face şi care reacţionează violent când este contestat, apărându-şi cauza „până în pânzele albe“ (cum s-o fi născut expresia asta?), luptă, de fapt, cu propriile lui îndoieli demoralizatoare din plan inconştient.

Dacă cineva îndrăzneşte să pună în discuţie calitatea opţiunilor mele politice, profesionale sau de parteneriat, investesc o energie uriaşă pentru a-i demonstra întemeierea lor. În realitate, acest comportament este exact opusul a ceea ce cred că este adevărat. Adânc înăuntrul meu, chiar eu sunt nesigur de aceste opţiuni. Cum însă aducerea lor pe scena Eului conştient presupune o presiune anxiogenă insuportabilă, prefer să le ţin la distanţă printr-o conduită contrară, inflexibilă.

3.3.2. Inimoasa

Deşi este hazardat să corelez rolurile cu variabila sex, mă aventurez, în acest caz, să consider persoanele de sex feminin mai apte să-l întruchipeze. Persoana inimoasă dovedeşte o grijă excesivă şi o preocupare ieşită din comun pentru celălalt. Numită uneori „generozitate“ sau „toleranţă înaltă“, această atitudine este o compensare a tendinţelor sadice inconştiente.

Cu riscul de a-i revolta pentru totdeauna pe cei care nu se pot concepe altfel decât altruişti, sufletişti sau sensibili la nevoile celorlalţi, afirm (cu cruzime?) despre aceste comportamente că sunt inautentice. Cu alte cuvinte, EXCESELE de grijă sau sentimentalism sunt modalităţi inconştiente de a compensa înclinaţiile lăuntrice de tip agresiv.

Mă consider o mamă admirabilă, deoarece îi ofer totul copilului meu. Îi aduc un pahar de apă înainte ca el să mi-l ceară şi îi cumpăr orice jucărie pe care privirea lui stăruie mai mult. Sunt în stare să fac orice pentru el. Cititorule drag, eşti pregătit/ă pentru ce urmează?

De fapt, aş vrea ca acest copil să nu existe. Aş vrea să-l distrug sau să-l fac bucăţele şi sunt îngrozită de înclinaţiile mele ostile. Cum mă apăr? Îmi cheltuiesc energia pentru a bloca în adâncurile mele psihice aceste tendinţe şi mă angajez în comportamente de sens contrar. Frica extraordinară a vieţii mele este că, dacă aş admite aceste gânduri în conştiinţă, aş trece neîntârziat la fapte. Dar dacă am norocul să dau peste un terapeut inteligent, el mă va ajuta să înţeleg diferenţa dintre fantasmă şi realitate. Altfel spus, a avea gânduri ostile faţă de cineva nu este echivalent cu a le pune în practică, după cum a-ţi imagina un prânz copios nu este echivalent cu o senzaţie de îndestulare.

O persoană excesiv de inimoasă manifestă o tandreţe şocantă pentru animale (cum, ştii şi tu pe cineva?), este supraindulgentă cu copiii şi aproape demonstrativă în exprimarea afecţiunii. În relaţiile interpersonale creierul este în umbra inimii, iar uneori chiar te întrebi dacă există. Emoţiile mai puternice de tipul furiei sau orgasmului sunt reprimate, deoarece ele sunt asociate cu lipsa controlului.

Deoarece comportamentele de rol/sex pe care societatea le impune, pardon, le propune femeilor resping ostilitatea şi cruzimea, acestea sunt mai înclinate spre a deveni substitute de „mama răniţilor“ sau „Maica Tereza“.

În relaţia de cuplu, Inimoasa îşi adoră bărbatul şi este gata să îi ierte totul. Nu există o femeie mai tolerantă, mai înţelegătoare şi mai devotată decât ea. Are o răbdare îngerească şi închide ochii la toate păcatele lui, indiferent de mărimea acestora. Pe termen lung, însă, marea dorinţă de a face bine, combinată cu dezolarea de a nu reuşi întotdeauna şi plânsul adiacent, sfârşesc prin a-l culpabiliza („Sunt un bărbat îngrozitor, nu merit această femeie minunată.“).

3.3.3. Manechinul

Este vorba de persoanele la care frumusețea fizică este o compensare a sentimentului de inferioritate. Manechinul se uită la nesfârşit în oglindă sau în oglinda simbolică a ochilor celor din jur, pentru a nu veni în contact cu trăirile mai adânci de neputință sau incapacitate. Dincolo de seducția şi strălucirea emanate aproape fără efort, o privire atentă poate descoperi tristețea de a nu putea fi o altfel de persoană.

Manechinul face victime începând cu clasa întâi. În adolescență, colecția de prieteni părăsiți este deja impresionantă. Pentru cei abandonați, viața aproape că nu mai merită să fie trăită. Unii se agață cu disperare înainte de a se resemna, alții, pentru a nu pierde totul, devin servitori necondiționați.

Drama corespondentă a Manechinului stă în incapacitatea de a se consola cu toate aceste succese uşoare. Pe la 35-40 de ani, viața lui/ei s-a cam terminat. Dacă cineva îl întreabă: „Cine eşti ?", el va răspunde: „Sunt o persoană care arată bine.", iar dacă este onest şi suficient de curajos, va adăuga: „Nimic mai mult, doar o persoană care arată bine."

Evident, oamenii fermecători din punct de vedere fizic, cu trăsături şi linii ale corpului extrem de agreabile şi armonioase, sunt departe de a suferi toți de complexe de inferioritate. La cei care suferă, însă, un ochi atent poate detecta nuanțele de tristețe din spatele provocărilor sexuale şi comportamentelor seducătoare.

La cealaltă extremă, unele persoane atrăgătoare, frumuseți răpitoare şi intangibile, suferă aparent nu de un complex de inferioritate, ci de unul de... superioritate. În realitate, ultimul nu este decât o compensare pentru primul, mai adânc şi mai puternic. Eul fragil al Manechinului este mai apt să facă față lumii de pe o poziție narcisică de recunoaştere şi apreciere a calităților sale, fantasme de succes şi strălucire, decât dintr-o postură devalorizantă şi umilitoare.

3.3.4. Lăudărosul

Conduitele infantile ale acestui tip vizează, desigur, afirmarea propriei superiorităţi, iar deducţia logică pe care şi un nespecialist în psihologie, dar posesor al unei bune intuiţii, o face, este una singură: stima de sine redusă.

Când trăsăturile Lăudărosului sunt intensificate, el poate fi plasat cu uşurinţă în tabloul psihopatologic al tulburării histrionice de personalitate: are o pulsiune puternică de a capta atenţia grupului din care face parte, este intolerant la marginalizare sau ignorare, dramatizează relatările, amestecând date şi situaţii reale cu fapte şi întâmplări plauzibile, dar greu de crezut.

Prejudecăţile în vogă îi aşează pe vânători şi pescari în această categorie. De fapt, vitejii învingători ai raţelor şi păstrăvilor sunt oameni care mint (sau exagerează) în mod conştient. Lăudărosul se supraestimează fără să-şi dea seama. Notificat asupra comportamentelor sale, se va apăra uneori cu o inocenţă înduioşătoare.

Lăudărosul are o nevoie puternică de a se simţi important. Terapia îl poate ajuta să descopere în el însuşi resursele ce i-ar permite să-şi satisfacă această nevoie, în loc de a căuta, cu o disperare inconştientă, să-i convingă pe alţii şi, graţie acestora, pe sine însuşi.

Când suntem siguri de forţa, calităţile sau de valoarea noastră, renunţăm la încercările copilăreşti de a-i impresiona pe ceilalţi prin fapte extraordinare sau relatări romanţate ale acestora. Cei cu vederea clară ne vor percepe valoarea, iar cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru ceilalţi, dacă avem chef sau ne solicită, e să le furnizăm adresele unor doctori „de ochi". Aceştia sunt, bineînţeles, consilierii şi terapeuţii, cu menţiunea că nu toţi poartă ochelarii potriviţi.

3.3.5. Clovnul

Prin comportamentul teatral și comportamentele compulsive orientate spre obținerea atenției și recunoașterii, Clovnul pare a se înscrie în tabloul psihopatologic al tulburării histrionice de personalitate. Nu este întotdeauna așa. Uneori tentativele de polarizare a atenției sunt simple trucuri pentru a evada din realitate. Când realitatea este dură, amenințătoare sau solicitantă din punct de vedere psihomental, Clovnul găsește soluția salvatoare: nu mai ia nimic în serios.

Ca unul care aproape că militez pentru perceperea alternativă a realului ca joc, judecata asupra Clovnului pare de neînțeles. Ceea ce vreau să spun este că jocurile sunt cât se poate de serioase, în sensul că necesită concentrare și atenție, pe când răspunsurile comportamentale ale Clovnului sunt frivole, lipsite de profunzime și/sau inadecvate, el părând a pluti pe la suprafața lucrurilor în timp ce oamenii maturi exersează scufundările de adâncime.

Clovnul nu deține instrumentele emoționale necesare pentru a reacționa sau a face față unei situații serioase, unica sa atitudine disponibilă fiind aceea de a trata totul cu veselie și iresponsabilitate. Uneori, când culegi roadele amare ale unei conduite remarcabile prin stupiditatea ei, buna dispoziție și neseriozitatea celuilalt pot avea un paradoxal efect terapeutic. Dar când acestea sunt exagerate, ele vorbesc despre incapacitatea Clovnului de a fi sensibil la suferințele sale și de a-ți oferi sprijin psihologic într-un moment critic.

În contactele cu ceilalți, mascarada la care Clovnul se pretează este cea mai bună mască pentru a-i împiedica să-l cunoască, în același fel în care masca unui clovn profesionist, la circ, îi ascunde acestuia tristețea, disperarea sau îngrijorarea.

Clovnul se identifică ușor cu comportamentele demonstrative din jocul său dramatic, alegând de fiecare dată, inconștient, latura neserioasă sau ridicolă a vieții. Paradoxul face

ca inconstanţa sau labilitatea caracteristică unei astfel de atitudini infantile (să iei lucrurile în răspăr, fără a te implica responsabil) să fie transformată în fixitatea dezadaptativă a unei alegeri nevrotice. De unde se vede că nu orice transformare este pozitivă, iar patomorfoza poate fi la ea acasă şi în afara clinicii...

3.3.6. Competitorul

Cultura occidentală ne programează, tot mai mult, să acceptăm competiția ca pe o parte indispensabilă a planului divin. În SUA, acest fapt are o înaltă vizibilitate publică, el fiind exportat, în ultimele decenii, în numeroase colțuri ale lumii, împreună cu simpatica sticlă de Coca-Cola.

Nu ştiu cât de întemeiată este ideea filosofică de mai sus şi nici nu am de gând să mă aplec asupra ei. Stărui însă asupra unui tip de comportament pe care îl facilitează, încercând să înțeleg mecanismele psihologice din spatele unor succese sociale.

Competitorul este acea persoană care se străduie să câştige întotdeauna, indiferent de natura acțiunii. Pentru el, orice situaţie este gândită în termenii „învingător/învins", iar această dihotomie rigidă se constituie şi în marea lui dramă.

Cum poate fi recunoscut ?

Are o dorință insaţiabilă de succes. Este mult mai interesat în a-şi îndeplini scopurile decât în a face pe plac celor din jur. Evident, partea negativă a acestei trăsături este că, atunci când ajunge unde şi-a propus (de exemplu, în vârf), este singur. În plus, singurătatea este alimentată şi de faptul obiectiv că ceilalți nu pot ține pasul cu el, şi de faptul subiectiv al perceperii celorlalți drept obstacole în calea progresului.

Trăieşte permanent într-o „stare de urgență", iar aceasta îl epuizează treptat, aşa cum îi epuizează şi pe ceilalți. Acolo

unde alţii nu pot să se hotărască, el decide instantaneu. Vigoarea voinţei şi abilitatea de a lua decizii îi sunt atu-uri operaţionale.

Când este o natură dominator-agresivă, reperele lui interioare sunt de genul: „Aici există un singur loc, iar eu îl voi ocupa. Nevoile mele sunt mai importante decât nevoile tale."

Atunci când poartă o discuţie, competitorul poartă de fapt o dezbatere. El are dreptate, celălalt se înşeală. În relaţiile de cuplu sau de familie atmosfera este frecvent tensionată, iar conflictele, mai mult sau mai puţin latente, deoarece Competitorul priveşte acceptarea unei alte variante decât a lui ca un eşec personal.

Astfel, în stabilirea locaţiei viitorului concediu, el va face risipă de efort şi imaginaţie pentru a-şi impune punctul de vedere. Dacă a decretat „la munte", putem fi siguri că va fi asemenea unei agenţii specializate în turism montan, iar împotriva vacanţei la mare va găsi cele mai subtile, ecologice şi profesioniste argumente.

Triumful la care Competitorul aspiră, de numeroase ori pe socoteala altora, poate fi expresia deprivării emoţionale de care a suferit în copilărie sau a nevoii de aprobare timpuriu şi repetitiv frustrate. Aceste evenimente l-au făcut să se simtă nesigur în ceea ce priveşte propria-i valoare, iar ceea ce face în prezent nu este decât o încercare de a-şi demonstra această valoare în competiţia cu ceilalţi. Această nevoie suplimentară de recunoaştere intensifică trebuinţele de stimă şi statut pe care, în mod natural, le avem toţi.

Faţă de cei care pretind acelaşi loc sau aceeaşi poziţie, Competitorul dezvoltă o ostilitate inconştientă, alimentată de percepţia, la fel de inconştientă, că aceştia sunt obstacole în calea realizării lui individuale şi nu simpli aspiranţi la aceeaşi slujbă, demnitate sau funcţie de conducere.

Mai devreme sau mai târziu, şi în ciuda succeselor obiective, el va fi copleşit de un sentiment al eşecului. Eşecul este resimţit pe bună dreptate, deoarece dorinţa de victorie nu este niciodată potolită. Deşi din exterior realizările lui pot fi

considerate cu adevărat strălucite, pentru Competitor, înăuntrul căruia continuă să trăiască un copil neacceptat şi nevalorizat de figurile parentale, nu rămâne decât trăirea că a eşuat în a-şi dovedi superioritatea. Cu alte cuvinte, sentimentul din primii ani de viaţă de a fi nerecunoscut, respins sau incompetent revine în conştiinţă, deghizat în eşec social sau relaţional.

Pare ciudat, dar ceva dinăuntrul persoanei (pe care prefer să-l numesc Sinele) recurge la această ultimă acţiune, extrem de frustrantă dar salvatoare, înainte de a-l încredinţa pe Competitor disfuncţionalităţii sociale, psihozei sau chiar morţii fizice.

Ajutat de un terapeut inteligent, Competitorul va putea înţelege şi înfrunta această situaţie problematică, ştiinţific botezată „nevroză" În timp, el va începe să diferenţieze realizările sale de persoana sa, îşi va recunoaşte nevoile frustrate din copilărie, şi le va asuma, optând conştient pentru modalităţi adecvate de a le satisface.

În caz contrar, el va fi asemenea şobolanilor din experimentele psihologice ale anilor '60. Şobolanii erau supuşi şocurilor electrice de fiecare dată când încercau să mănânce dintr-un vas special. Destul de repede ei au renunţat a se mai apropia de vasul cu mâncare, temându-se să nu fie electrocutaţi. La un moment dat, curentul electric a fost oprit, iar vasul umplut cu o mâncare ademenitoare. Degeaba! Şobolanii nu s-au mai apropiat. În timp, ei au preferat să moară de foame în loc de a înfrunta riscul de a se apropia de vas şi de a fi electrocutaţi.

Dacă eşti un Competitor, sper că ai prins morala acestei poveşti adevărate. Compania de Electricitate veghează, dar şi psihoterapia este aprinsă.

3.3.7. Visătorul

Din punct de vedere social şi în raport cu precedentul tip psihologic, acesta pare a fi la antipod. Cu o imaginaţie fecundă şi o structură de personalitate maleabilă, impresionabilă şi

receptivă, Visătorul este capabil de mari realizări în lumea fantasmelor sale, acolo unde obține recunoaștere și prestigiu.

Cel mai adesea, visele sale sunt un substitut al realizării personale și sociale și reprezintă o compensare pentru insuccesele din lumea reală. Prizonier în propriul său spațiu, plutind peste o masă de imagini, uneori limpezi, alteori confuze, Visătorul combină inspirația profundă și gândirea anticipativă ce stau la temelia oricărui început, dar nu găsește forța de a-și materializa proiectele în lumea realității. Ca atare, el continuă să investească în ficțiunile sale care dobândesc, la un moment dat, caracter nevrotic.

În alte cazuri, Visătorul recurge la fantezie atunci când ambițiile îi sunt exagerate și îi depășesc resursele aptitudinale, energetice sau sociale. Atunci când viața le spulberă, dorințele de succes excepțional sau de iubire ideală sunt împlinite, compensator, în planul mult mai ușor de controlat al imaginației personale.

Cu puțin noroc, acest Visător își poate corecta ambițiile nerealiste, înțelegând că nu poate deveni a doua Claudia Schiffer sau o vedetă în campionatul național de baschet cu doar 1,60 metri înălțime.

Alți Visători sunt mari amatori de povești, filme sau alte producții artistice din două motive: pe de o parte, ei trăiesc, prin identificare cu personajele, viața aventuroasă și minunată a acestora, pe de altă parte extrag de aici „materie primă" (locuri, întâmplări, relații) pentru reveriile personale. Telenovelele, de pildă, la noi și aiurea, sunt căutate frenetic de visători (sau poate am greșit genul?) care preferă satisfacțiile fictive în locul confruntării conștiente cu frustrările reale.

Prin excelență, Visătorii sunt naturi eterice, fragile, lipsite de vitalitate, care se autoeclipsează în fața celorlalți prin atitudini interioare de tipul: „Acest loc nu este al meu, ci al tău. Eu țin cont mai mult de nevoile tale decât de nevoile mele."

Deși dispunând adesea de inteligență intuitivă și aptitudini artistice, Visătorul, înfricoșat de mediul în care se

mişcă, hipersensibil şi emotiv, refuză să se asume în totalitate, fugind în mult mai confortabila lume imaginară, unde îşi consumă toate victoriile şi înfrângerile.

În terapie, lucrul se focalizează pe explorarea atentă a visurilor, pe înţelegerea nevoilor ce le alimentează şi pe curajul necesar pentru a le traduce, fie şi parţial, în realitate. „Ce mă împiedică să înfrunt sau să înving acest obstacol?" este o întrebare care poate recupera multă energie din teritoriul imaginativ simbolic pentru a o investi în lumea obiectivă a realizărilor concrete.

Numeroase femei visează o relaţie ideală (în timp ce relaţia reală se consumă sau avansează către dezastru) pentru simplul motiv că nu îşi pot afirma nevoile, opiniile sau preferinţele. În absenţa unei consilieri adecvate, ele îşi ratează în mod constant viaţa relaţională, în acelaşi fel în care partenerii lor, lipsiţi de posibilitatea ciocnirii sau confruntării nevoilor, îşi ratează transformarea în cuptorul alchimic al crizei.

3.4. Cum poate fi recunoscut un manipulator ingenios?

3.4.1. Manipulatorul simpatic

Plin de amabilitate cu ceilalţi, agreabil şi mai mereu zâmbitor, proiectează în jur imaginea unei persoane sigure de sine. El beneficiază, uneori fără să ştie, de una din legile descoperită de psihologia socială: ne este dificil să refuzăm persoanele percepute ca simpatice, chiar şi atunci când ne sunt complet necunoscute.

O persoană atât de simpatică, cum să nu-i venim în ajutor? Cum să nu fim atenţi la nevoile şi dorinţele ei? Când este conştient de acest avantaj, manipulatorul simpatic acţionează pentru a stabili cât mai rapid o relaţie de prietenie: surâzător şi

măgulitor, oferă mici cadouri şi face mici servicii ca semnale ale generozității sale.

Totuşi, persoanele cu adevărat simpatice, care nu caută să manipuleze relația pentru a obține beneficii strict personale, se exprimă cu claritate şi onestitate atunci când îşi formulează dorințele sau trăirile afective.

E nevoie de ceva timp pentru a descoperi un manipulator simpatic, bine ascuns în spatele unei persoane nostime sau atrăgătoare. Timpul este cu atât mai mare cu cât arta acestuia de a-şi disimula acțiunile interesate în manifestări comportamentale dezirabile sau adecvate este mai bine stăpânită.

3.4.2. Manipulatorul seducător

Cu un fizic atrăgător, adesea memorabil, se pune în valoare, în mod suplimentar, prin garderobă şi accesorii (îmbrăcăminte rafinată, bijuterii de lux, automobile scumpe etc.). Dacă nu dispune de aceste instrumente de „a lua ochii" foloseşte perfect arma complimentelor. Are un talent deosebit pentru a se face plăcut şi admirat.

Manipulatorul seducător generează în ceilalți o trăire de fascinație, mult mai periculoasă decât admirația. A fi fascinat înseamnă a fi vrăjit, fermecat, a-ți pierde capul şi a uita cine eşti, fiind irezistibil atras de obiectul fascinației tale. Când manipulatorul seducător este o femeie, bărbații pe care îi părăseşte devin obsedați, agățându-se cu disperare de ea înainte de a se resemna.

Manipulatorul seducător ştie, sau învață cu timpul, să exploateze acele trăsături personale pentru care noi manifestăm o receptivitate superioară: frumusețea, grația, inteligența, bagajul de cunoştințe.

3.4.3. Manipulatorul altruist

Se bazează pe un alt principiu al psihologiei sociale, conform căruia, dacă ai primit ceva, trebuie să oferi şi tu ceva înapoi. Acest principiu al reciprocităţii este asimilat în procesul socializării. Nerespectarea lui atrage sancţiuni sociale: suntem consideraţi nerecunoscători, nepoliticoşi sau profitori de fiecare dată când primim fără să dăm ceva în schimb şi deoarece ne temem de judecata sau dezaprobarea socială ascultăm de acest principiu, căzând în plasa perfidă a manipulatorului altruist.

Acesta oferă daruri şi face tot felul de servicii, aparent dezinteresat (fără să ceară nimic în schimb). De fapt, el speculează cu cinism sentimentul social al datoriei. Oferind servicii fără a fi solicitat, manipulatorul altruist declanşează în noi sentimentul de îndatorare. Ne este dificil să ne simţim confortabil dacă NI SE DĂ CEVA CE NU AM CERUT. Norma internalizată a reciprocităţii ne obligă să ne achităm într-un fel sau altul de datoria contractată.

Manipulatorul altruist creează situaţii asimetrice. El ne împrumută o sumă de bani de care avem nevoie într-o zi apoi ne cere în schimb o sumă dublă sau triplă, sub rezerva de a-şi achita datoria într-un moment stabilit de el şi nu de comun acord. Dacă încercăm să definim condiţiile returnării el răspunde: „Eu te-am ajutat necondiţionat când tu ai fost în dificultate."

3.4.4. Manipulatorul cult

Stilul de a vorbi îl face să pară o persoană deosebit de cultă. Pare atât de inteligent sau erudit încât nici nu mai îndrăznim să-i punem întrebări. Dacă o facem totuşi, este vizibil iritat şi surprins, oferind răspunsuri ambigue. Uneori monopolizează conversaţia cu scopul vădit de a-şi etala

cunoştinţele în faţa unui public presupus ignorant, pe care îl dispreţuieşte în secret.

Acest joc manipulativ poate fi contracarat dacă aduci în discuţie un subiect familiar pentru tine. Ai ocazia să constaţi că manipulatorul cult se înşeală, greşeşte sau minte.

O persoană cu adevărat cultivată, inteligentă şi onestă nu te pune într-o poziţie dezavantajoasă, nu-ţi sugerează niciodată că eşti ignorant sau incult, ci dimpotrivă, caută să-ţi protejeze respectul de sine. Manipulatorul cult încearcă să se pună în valoare, etalând elemente care să-i accentueze autoritatea: laudele primite, experienţa acumulată, diplomele obţinute.

3.4.5. Manipulatorul timid

Există, într-adevăr, şi aşa ceva. Retras şi tăcut când se află într-o situaţie socială, se foloseşte de altcineva pentru a-şi expune opiniile, pentru a critica sau contesta. Destul de frecvent este o femeie. Ea afişează o imagine de slăbiciune şi supunere, implorând parcă protecţia celor din jur.

Spre deosebire de timidul clasic, manipulatorul timid acţionează întotdeauna „pe la spate" generând comploturi, intrigi şi suspiciuni. Deşi declară public că detestă conflictele, în realitate, în moduri mai mult sau mai puţin subtile, caută să le provoace.

3.4.6. Caracteristicile manipulatorului relaţional

1. îi culpabilizează pe ceilalţi;
2. evită să-şi asume responsabilităţi sau le transmite altora;
3. nu-şi exprimă limpede nevoile, dorinţele sau părerile;
4. răspunde evaziv şi neclar;
5. îşi schimbă opiniile şi comportamentele în funcţie de persoane şi situaţii;

6. își ascunde obiectivele egoiste în spatele unor argumente aparent relaționale;
7. nu critică pe față și devalorizează;
8. creează suspiciune;
9. pozează în victimă pentru a obține sprijin și compătimire;
10. nu suportă să fie criticat și neagă uneori ceva ce este evident;
11. minte sau formulează adevăruri parțiale;
12. își atinge obiectivele personale în defavoarea celorlalți;
13. ne sugerează să facem lucruri pe care nu le-am fi făcut niciodată din proprie inițiativă;
14. își face cunoscute mesajele prin intermediari.

3.5. Mitul terapeutului

3.5.1. Secretele artei de a trăi

Se crede, că terapeutul deține secretele artei de a trăi, se simte bine tot timpul și este dispus, pentru bani grei, să-și împărtășească uluitoarea sa cunoaștere a sufletului uman. Nici nu ne putem aștepta, pentru o persoană în dificultate să creadă altceva, pentru că ce rost ar mai avea să se prezinte la cineva care se simte la fel de mizerabil ca ea? De asemenea, în ipoteza că terapeutului i-ar fi cât de cât mai bine, de ce ar mai fi el căutat dacă nu ar ști să comunice cum face și ce face pentru a nu se simți, totuși, la fel de înfiorător ca pacienții săi?

În realitate, terapeutul nu se simte minunat întotdeauna. Ba uneori se simte cu adevărat oribil. Aceasta arată că terapeutul este o ființă normală. Singura diferență între el și clienții săi rezidă în faptul că este mai apt în a-și înțelege propria suferință și că posedă o serie de strategii de a-i face față. Dacă nu reușește, merge el însuși la un terapeut sau, după caz, se dedică unor meserii la fel de nobile, precum grădinăritul, tâmplăria sau

creşterea animalelor. În ce priveşte secretele artei de a fi fericit, terapeutul este departe de a fi auzit vreodată de ele. Mai mult decât atât, nici nu crede că aşa ceva ar exista, pur şi simplu pentru că viaţa este atât de schimbătoare şi imprevizibilă încât e imposibil să fie prinsă în reguli, forme fixe sau norme de comportament. El constată cu o uimire mereu reînnoită aderenţa clienţilor săi la o varietate de credinţe, idei, proceduri şi strategii prin care reuşesc, într-o manieră inegalabilă, să-şi transforme propriile vieţi într-un infern.

Se crede, de asemenea, că terapeutul şi-a rezolvat propriile conflicte interioare şi doar dintr-o nesfârşită bunătate acceptă să mai rămână în mijlocul unor oameni sfâşiaţi de tensiuni şi contradicţii interne. În realitate, terapeutul are propriile lui conflicte, de care însă e conştient şi pe care caută să le rezolve cu răbdare şi luciditate. Conflictele şi contradicţiile sunt motoare ale dezvoltării personale dacă sunt menţinute în câmpul conştiinţei, ele devenind distructive numai atunci când sunt prezente în straturile obscure şi necunoscute ale inconştientului. Terapeuţii ce dispun de o minte fină şi o mare putere de analiză îşi descoperă uneori tensiuni atât de subtile şi numeroase încât, auzindu-le, clienţii lor s-ar putea considera întrupări excepţionale ale sănătăţii mintale.

O altă credinţă larg răspândită este că terapeutul ar fi un izvor de înţelegere, afecţiune şi consideraţie pentru clienţii săi, acceptându-le, cu o seninătate angelică şi la nesfârşit, ideile şi comportamentele iraţionale. Deşi unii terapeuţi manifestă fără efort o asemenea atitudine, în virtutea faptului că sunt oameni şi nu fiinţe celeste, există momente când îşi exprimă neîncrederea, iritarea sau admiraţia cvasi-religioasă pentru consecvenţa şi rigoarea cu care unii clienţi se dovedesc a fi clasici în viaţă ai inadecvării şi prostiei.

3.5.2. Zeii continuă să locuiască în cer

Frecventă este şi credinţa că terapeutul ar asculta, cu un interes fără margini şi într-o stare de concentrare mistică, relatările şi povestirile clienţilor săi. Terapeutul ar avea şi o satisfacţie uşor perversă de a cunoaşte, în cele mai mici amănunte, secretele vieţilor semenilor săi. În realitate, ascultând cu atenţie şi oferind permanent semnale ale înţelegerii lor, terapeuţii sunt departe de a fi pătrunşi sau extaziaţi de neînchipuitele şi complicatele evenimente, acţiuni sau trăiri ale clienţilor şi foarte probabil le-ar fi veşnic recunoscători dacă ar reuşi să se concentreze pe aspectele esenţiale ale problemei lor.

Această credinţă în interesul supraumam al terapeutului pentru clientul său este adesea asociată cu o alta, anume că în afara practicii sale, în viaţa de zi cu zi, terapeutul îşi continuă activitatea sa fatal-investigativă, cercetând cu un ochi de vultur comportamentul şi atitudinile oamenilor pe care îi întâlneşte şi punând diagnostice cu aceeaşi viteză şi precizie cu care un agent de circulaţie experimentat depistează şoferii începători. Întrebările pe care terapeutul le pune în conversaţiile obişnuite sunt adevărate capcane în care oamenii nevinovaţi cad şi nu este niciodată întâmplător dacă el întreabă de unde ai cumpărat bananele sau dacă ai un bilet în plus. De fapt, cu excepţia cazurilor didactice, terapeuţii sunt foarte fericiţi în a uita de analize şi profile psihologice. În plus, uneori oamenii sunt atât de asemănători între ei încât nu are nici un sens să cauţi pe stradă sau acasă la cineva ceea ce oricum găseşti în cabinetul de psihoterapie.

În sfârşit, de o bună audienţă se bucură şi ideea conform căreia terapeutul nu va mai avea linişte şi nici somn până când nu va înţelege, identifica şi rezolva problema clientului său, singura responsabilitate a acestuia din urmă fiind de a se prezenta cu regularitate la cabinet, unde cu ajutorul cuvintelor

magice rostite de terapeut suferința psihologică va dispărea precum țigările de contrabandă de pe generoasa piață românească. În realitate, tot ce face un terapeut este să mobilizeze resursele clientului său şi să-l asiste în efortul de a se autoaccepta şi autoînțelege. El va aprecia, cu siguranță, manevrele adesea extrem de sofisticate şi inteligente prin care clientul caută să obțină suportul mediului, eventual îi va comunica venerația pentru înaltul nivel de subtilitate al strategiilor manipulative, dar va continua să-l frustreze în cererile şi ataşamentele sale infantile.

După cum se poate vedea, terapeutul nu este o ființă umană genial înzestrată şi nici un zeu coborât temporar printre oameni. Libertatea de a fi uman poate fi exersată într-o diversitate de moduri şi din acest punct de vedere între psihoterapie, cultivarea pământului sau studierea fractalilor nu este nici o diferență.

Cap. 4: ARITMETICA ŞI DIFICULTĂŢILE EI. CIFRA DOI

4.1. Lungul drum al nopţii către zi

4.1.1. Farmecul zarzavaturilor

Aproape în fiecare zi, lucrez cu persoane care se pregătesc să ofere asistenţă sau suport psihologic. Ele sunt viitorii profesionişti în psihologie, asistenţă socială sau psihoterapie. „Ce frumos", te-ai putea gândi, „să vii zilnic în contact cu oameni dornici să se cunoască şi să se dezvolte, cu minţi deschise, transparente şi orientate spre comunicare!" Aşa gândesc şi eu, în fiecare dimineaţă. Până seara, realitatea mă vindecă de aceste iluzii.

Nu susţine nimeni că autocunoaşterea şi procesele de evoluţie psihologică ar fi simple şi la îndemâna tuturor. Să croşetezi pare un lucru foarte simplu, dar nu şi pentru bărbaţi, după cum a schimba o siguranţă este o activitate incomprehensibilă pentru multe femei. Lucrând cu viitori specialişti, sunt momente când aceste ocupaţii casnice îmi par în mod particular interesante şi atractive, la concurenţă cu dorinţa de a cultiva o grădină, pentru a vinde zarzavaturi în Piaţa Matache.

A fi conştienţi de realitatea fiinţei noastre şi a ne dezvolta ca persoane sunt sarcini umane banale. Cu toate acestea, seturile complexe de temeri, vulnerabilităţi şi defense, social împărtăşite şi transmise cu remarcabilă uşurinţă, le transformă în idealuri. Iar idealurile, cum bine ştim, au prostul obicei de a nu se lăsa atinse.

Voi analiza, în continuare, nivelurile comunicării interpersonale, folosind metafora închisorii în care fiecare din noi trăim, sau mai degrabă supraviețuim în mod bizar, pentru a evita contactul onest cu ceilalți, auto-transformarea şi împlinirea întregului potențial uman.

Nivelurile care urmează, în număr de 5, sunt tot atâtea praguri ale disponibilității de a ieşi din noi înşine, de a ne comunica (din latinescul COMMUNICO = a împărți ceva cu cineva, a împărtăşi) celorlalți. Desigur, a ieşi din închisoarea construită din propriile noastre frici este o întreprindere plină de riscuri, mai ales dacă ne-au lipsit sau ne lipsesc modelele adecvate de relaționare sau, şi mai grav, am fost pedepsiți, în copilărie, pentru exprimarea sinceră a trăirilor emoționale. Totuşi, nevoia fundamentală de contact uman ne împinge pe drumul periculos al devenirii ca ființe umane autentice, din întunericul protector şi reconfortant al celulei spre lumina clară, şi cam nesuferită, a zilei.

4.1.2. Comunicarea în clişee

Dintr-o generozitate pe care nu mi-o recunosc, numesc acest tip de relație „comunicare" În realitate, este un pseudo-dialog susținut de stereotipuri lingvistice a căror minunată esență lemnoasă poate varia de la un mediu social la altul dar care sunt, toate, la fel de golite de semnificații sau vibrații emoționale.

Exemple clasice: Ce mai faci? Mă bucur să te văd. Ce-ți face soțul/soția/familia/copilul? Sper să ne mai vedem. Unde ai fost în vacanță/de Revelion? Îmi pare bine de cunoştință. Mai treci pe la noi.

Dacă cineva, la întrebarea „Ce mai faci?", refuză răspunsul standard „Mulțumesc, bine" şi oferă informații detaliate despre ceea ce face cu adevărat, fără a fi un mare psiholog, poate detecta în spatele uimirii şi dezorientării

interlocutorului său gânduri de genul: „Dumnezeule! Ce i s-a întâmplat?"

Petrecerile, reuniunile moderne, întâlnirile scurte între cunoştinţe, cluburile şi, mă aventurez să spun, unele dialoguri politice sunt modele mereu vii de non-comunicare şi spaţii publice extrem de valorizate pentru şabloanele, tiparele de gândire şi încântătoarele locuri comune pe care le vehiculează.

Comunicarea în clişee seamănă cu bătutul în ţeava care merge în celula vecină, iar răspunsul pe care îl primeşti îţi confirmă că tu exişti, că altcineva există şi că suferinţa este comună. În spatele peretelui care desparte celulele poţi pretinde că eşti inteligent, puternic sau sofisticat. După un timp suficient de lung, îţi poţi imagina că aceasta înseamnă a fi împreună cu cineva dar nu-ţi poţi explica ce lipseşte în viaţa ta de vreme ce, nu-i aşa, ţeava e de cea mai bună calitate.

4.1.3. Relatări despre faptele altora

Când examinez cu studenţii mei acest nivel, există întotdeauna cineva care amendează eleganţa ştiinţifică a expresiei, rostind numele acestei activităţi atât de îndrăgite de toţi, fără deosebire de sex, vârstă, cont în bancă sau nivel de instruire: BÂRFA!.

În comparaţie cu nivelul anterior, această comunicare este cu adevărat elevată, deoarece ea presupune efortul perceptiv de a observa, citi sau asculta ce fac alţii, efortul intelectual de mare adâncime de a traduce în propoziţii personale aceste observaţii şi efortul imaginativ de a le amplifica şi îmbogăţi, pentru a genera efecte în plan emoţional. Când relatăm faptele altora nu ne expunem în nici un fel, rămânem la o distanţă securizantă şi putem trăi, din nou, dulcea iluzie a comunicării.

Unii oameni au capacitatea uimitoare de a vorbi ore, zile sau o viaţă întreagă despre altcineva, altceva, despre ceea ce s-a întâmplat altundeva sau altcândva. Această atitudine, numită

„deflexivă" în Gestalt-terapie, instalează premisele delicate ale unei vieți golite de sens și umplute, compensator, cu însemnele strălucitoare ale prosperității sau prestigiului.

În viața de cuplu, acest fenomen este în mod deosebit apreciat, deoarece întreține mirajul unei relații bune, în care partenerul acceptă să poarte una din măștile sale, iar tu porți, la rândul tău, una din măștile lui. Cum relația între măști este mult mai confortabilă decât relația între ființe reale, relatarea faptelor altora simulează excelent comunicarea.

În spatele ferestrei, la adăpost de viața reală și de imprevizibilul ei, poți savura în liniște spectacolul narativ al existenței, în acord cu popularul slogan „Te uiți și privești!" (sau era altfel?).

4.1.4. Enunțul ideilor proprii

Pentru cel care a descoperit ironia de a sta într-o închisoare ale cărei uși nu sunt încuiate, acesta este primul pas spre libertate. A deschide ușa înseamnă a-mi asuma riscul de a-ți spune câteva din ideile mele, împărtășindu-ți astfel, pentru prima oară, ceva din ființa mea.

Totuși comunicarea este atent cenzurată și, când percep semnele nemulțumirii, când simt pericolul de a-mi fi respinse judecățile sau deciziile, mă retrag pe terenul sigur al închisorii personale, adică pe nivelurile precedente ale relației noastre. Într-o altă variantă, mai manipulativă, aleg să-ți spun acele lucruri pe care știu că tu le aștepți de la mine și care îți plac. Un exemplu aproape didactic, în această direcție, este o scenă din filmul lui John Turtletaub, „INSTINCT", în care tânărul terapeut renunță temporar la masca sa de profesionist pentru a-i mărturisi pacientului său (Anthony Hopkins), un antropolog aparent nebun, dureroasa dramă a jocurilor sociale al căror prizonier nefericit este.

Când lumea de afară, cu tot caracterul ei surprinzător şi incontrolabil, devine mai interesantă decât ariditatea funcţională a captivităţii personale, enunţul propriilor idei şi opinii instituie primele momente ale unei comunicări autentice, între două persoane.

4.1.5. Rafinamentul emoţional

Cum închisorile sunt foarte iubite, acest nivel nu este prea frecvent. În plus, el presupune aptitudinea de a identifica şi discrimina trăirile emoţionale, aptitudine pe care puţini părinţi, şi în nici un caz şcoala, o cultivă. Este o situaţie cu totul paradoxală, deoarece trăirile afective ne diferenţiază cel mai clar unii de ceilalţi, ne transformă din indivizi în persoane şi ne asigură unicitatea ca fiinţe umane.

Noi putem crea gânduri şi convingeri similare, idei şi valori identice, dar în spatele lor se află trăiri cu totul personale. Nimeni nu sprijină o echipă de fotbal cu exact aceeaşi fervoare sau apatie ca mine, nimeni nu înjură partidul de guvernământ cu acelaşi simţ al speranţelor înşelate sau al plăcerii masochiste ca mine, după cum nimeni nu este înfuriat de magnifica prostie personală exact aşa cum sunt eu.

Nimeni nu îmi experimentează frustrarea sau pacea interioară, nimeni nu trăieşte exact echilibrul mau detaşat sau dezorientarea mea emoţională. În acelaşi fel, nimănui nu-i vine să-i pocnească pe studenţi, pentru a-i trezi din somnul lor liniştit, cu exact aceleaşi porniri sadice (mai rar, compasiune) pe care le am eu.

În spatele unei afirmaţii simple, de tipul „Cred că eşti un psiholog foarte bun", se pot afla numeroase reacţii emoţionale. Iată doar câteva:

1. ...şi sunt mândru că sunt prietenul tău.
2. ...şi mă simt inferior în faţa ta.

3. ...şi sunt fericit să te cunosc.
4. ...şi sunt foarte gelos pe tine.
5. ...şi mă tem de tine.
6. ...şi îmi vine să te imit.
7. ...şi simt dorința de a te umili.
8. ...şi mă simt în siguranță cu tine.

Puțini dintre noi tolerează o astfel de onestitate emoțională în comunicare. În schimb, folosim conştiincioşi mecanismele de apărare, angajându-ne în relații superficiale sau manipulative, după caz. Exemplu: „Nu-i spun ceea ce simt față de ea pentru că s-ar putea să o rănesc” Câtă noblețe, am putea spune. Dar ce este în spatele ei? În realitate, percep că sunt vulnerabil şi pot fi rănit cu uşurință. Este o informație puțin măgulitoare pentru imaginea mea de bărbat puternic. Prin urmare, reprim această trăire. Deştept băiat, nu-i aşa? Mi-am păstrat imaginea (de persoană puternică) şi nu mai percep conştient nici trăirea (de vulnerabilitate). Dar trăirea CONTINUĂ SĂ EXISTE, sub pragul conştiinței mele. De acolo, ca orice conținut inconştient, este proiectată în afară. În consecință, o percep pe ea ca uşor de rănit şi, în loc să-i spun ce simt cu adevărat, manipulez situația în numele unei false protecții. Comunicarea devine inautentică iar şansa de a dezvolta relația noastră este irosită. Ceea ce pare astfel grijă sau atenție este, de fapt, un splendid exercițiu al auto-amăgirii.

Din această perspectivă, identificarea atentă a subtilelor trăiri emoționale, pe care o numesc RAFINAMENT EMOȚIONAL, îmi pare o aptitudine în mod special necesară în profesiile centrate pe oferta de ajutor. De aceea, cei care se tem sau îşi resping propriile procese afective, cei care au un contact mai bun cu cărțile decât cu oamenii, dar care se aventurează în aceste profesii, concurează cu succes în competiția dezastruoasă a producerii suferinței inutile.

Pe de altă parte, rafinamentul emoțional nu este suficient. Nu voi fi un profesionist dacă sesizez cu mare finețe ceea ce simt, dar mă tem să comunic, tot aşa cum rafinamentul

intelectual nu-mi slujeşte aproape la nimic dacă într-o conversaţie sunt incapabil să pun două idei cap la cap.

Nu mă pot aştepta ca clienţii mei să aibă încredere în mine, să fie sinceri, clari şi deschişi, numai pentru că eu sunt domnul/doamna psiholog, asistent social sau terapeut. Oricât ar părea de ciudat, ei vor percepe, la nivel inconştient, propriile mele dificultăţi relaţionale. Dar dacă eu însumi/însămi am făcut, MAI ÎNTÂI, exerciţiile de comunicare pe care le pretind de la ei, şansele unei întâlniri autentice sunt considerabil sporite.

4.1.6. Comunicarea fără frontiere şi gardieni

Este un nivel al onestităţii şi deschiderii absolute care, raportat la condiţia noastră actuală, descrie o experienţă mai degrabă fulgurantă decât permanentă. Există clipe magice, când doi oameni ating acest nivel al comunicării desăvârşite, fiind atât de intim acordaţi unul la celălalt încât seamănă cu două instrumente care cântă exact aceeaşi notă sau cu doi dansatori care se mişcă atât de armonios încât nu mai ştii dacă sunt doi sau poate e doar unul.

Cel mai adesea, ele apar la două persoane care se iubesc şi care sunt conectate, una la cealaltă, pe niveluri foarte profunde ale existenţei lor psihice.

În ce priveşte închisoarea, orice referire la ea devine cu totul ridicolă. Când fiinţa ta vibrează la unison cu fiinţa celuilalt, nu mai există gratii, frontiere şi nici gardieni pasionaţi ai acestora. Ei aparţin... chiar aşa, cui aparţin? Aş răspunde tot eu, dar tocmai am auzit un zgomot straniu. Cred că se crapă de ziuă.

4.2. Suferința în doi

4.2.1. Modelul romantic al iubirii

Modelul romantic al iubirii şi tendința de a idealiza relația, evidentă în disponibilitatea de a produce fantasme mai degrabă decât a experimenta ceea ce este, sunt frecvente îndeosebi etapei de început a unei relații, când există o înclinație irezistibilă a ambilor parteneri de a se adapta aşteptărilor adesea nerealiste ale celuilalt. Bazată pe o puternica identificare, perioada „iubirii totale" instituie un extrem de fragil şi iluzoriu punct de referință, pe baza căruia fiecare din cei doi va putea spune, mai târziu: „Nu mai eşti cel/cea de la început" Dacă există un angajament continuu şi profund de împlinire, în numele „iubirii adevărate" a aşteptărilor fixe ale celuilalt, simultan, la nivelul inconştient al psihicului se va țese pas cu pas, o „pânză freatică" de furie şi resentiment care, într-o bună zi, va izbucni violent.

Dragostea romantică, exprimată prin ataşament, predispoziția de a-l ajuta pe cel iubit şi absorbția în relație până la excluderea altora, este expusă pericolului uriaş de a ascunde sau nega trăiri naturale precum dezamăgirea sau durerea, trăiri dezvoltate în circumstanțe obişnuite şi consacrate de realitatea aspră a faptului că ființa iubită nu este o făptură celestă, coborâtă special pe pământ la chemările unei inimi poate inocente, dar cu siguranță înfierbântate.

Idealizarea relației, grija, susținerea şi apărarea necondiționată (nu de puține ori, irațională) a partenerului iubit, cu cât sunt mai ample, cu atât produc rezultate mai spectaculoase în momentele când „îndrăgostitul pentru eternitate" se trezeşte la realitatea solidă şi destul de terestră a celuilalt. Crudă, cum o ştim uneori, viața ne oferă exemple dure, inclusiv de crime realizate de cel care a negat vehement realitatea imperfectă a partenerului, numai pentru a trăi iluzia

frumoasă a unei căsătorii sau relații desăvârșite, și a cărui furie a crescut brusc în clipa fatală când a înțeles că el/ea nu se ridică în nici un fel la înălțimea așteptărilor sale rigide.

În acest temeinic exercițiu al auto-amăgirii, cu riscul de a fi părtinitor, cred că femeile sunt mai înclinate să exceleze, datorită unor nevoi mai mari de atașament, stabilitate, siguranță și investiție psihologică constantă. Agresiunile și violența domestică, „adjudecate" lejer de bărbați, sunt mai degrabă expresia identității de gen, cromozomii XY fiind creditați cu mai multă combativitate și autonomie, spre deosebire de prietenii lor, cromozomii XX, ceva mai dependenți și mai blânzi. Dincolo de fundamentul psihosexual și în ciuda succeselor mișcării feministe, prestigioasele urmașe ale Evei au încă de înfruntat reprezentările colective și modelele de rol dezavantajoase în planul imaginii de sine, determinări sociale care accentuează și reproduc inegalitățile, în loc de a conștientiza, valoriza și afirma cu putere diferențele naturale și mereu necesare unei creativități interacționale.

Într-o relație romantică, în rarele ocazii când partenerii văd clar prin vălul fascinației și al exclusivității, intuindu-l pe celălalt așa cum este și nu așa cum își imaginează că este, ei sunt jenați și înspăimântați de intensitatea ostilității pe care o descoperă. Mai târziu, când ostilitatea se manifestă totuși, ei sunt la fel de surprinși ca sfâșietor de harnicii primari ai orașelor noastre, în clipele când constată că venirea iernii coincide cu masive căderi de zăpadă și nu cu insuportabile zile călduroase.

Există, însă, și un alt mod de a fi „drăguț", anume într-o căsătorie sau relație erotică ce pare a fi depășit cu succes faza atracției irezistibile, a vibrației emoționale intense și entuziasmului poetic (în cazul în care a existat o astfel de etapă), devenind lucidă, echilibrată, calmă și generoasă. Ei bine, dragă cititorule, dacă nu ai pasiunea căutării subtilităților psihologice, pregătește-te pentru câteva mari surprize în domeniul „iubirilor" mature, stabile și profunde. Iată câteva ingrediente

comportamentale a ceea ce, mai târziu, poate fi un „meniu" bogat în agresiune, violență sau crimă.

4.2.2. Eludarea conflictului

Normele microgrupului familial şi/sau social îşi unesc, în situația de față, eforturile, pentru a construi adânc, în conştiința individului, modelul de soț sau partener altruist, iubitor şi bun. În consecință, pentru a nu contrazice această formidabilă şi neverosimilă imagine de sine (ceea ce echivalează, adesea, cu a nu supăra autoritatea din spatele ei - poate mama, poate tata riscând astfel severe sancțiuni sau pedepse), individul pretinde fie că nu există conflict, fie că este suficient de minor pentru a-l trece cu vederea, realizând o sui-generis „evaziune" cu nimic mai prejos decât ingineriile financiare ale celor care, din când în când, pe canalele media, ne asigură de devotamentul lor veşnic.

Fobia de agresivitate, incapacitatea de a mobiliza resursele individuale sau ale cuplului în direcția unor schimbări dorite şi investițiile psiho-emoționale nerealiste trasează regula conform căreia o relație punctată uneori de conflicte deschise este o relație disfuncțională, instabilă şi nefericită. Într-o formulă care, sper, să sune mai mult hegelian decât marxist, „contradicțiile sunt baza progresului", iar într-o conviețuire pozitivă, a percepe şi evalua corect nevoile celuilalt, grație comunicării oneste, împărtăşindu-ți, simultan, propriile nevoi, constituie factori ce fac relația să evolueze, tot aşa cum pământul şi apa, prin întâlnirea lor optimă, fac florile să crească.

4.2.3. Lipsa de transparență a aşteptărilor

Deşi am amintit deja de acest pattern, îl voi relua acum pentru a-l clarifica şi îmbogăți în noul context al relației „mature" între adulți. Aşteptarea satisfacerii depline a nevoilor

fizice şi psihologice tinde să urmeze stereotipul romantismului premarital. Numeroase persoane visează realmente o experienţă plenară, pe care o proiectează şi o prevăd plecând uneori de la date reale extrem de firave şi evident inconsistente pentru un observator obiectiv. În faţa imaginaţiei excitate, însă, logica se retrage cu umilinţă, aşteptând testul nemilos al realităţii.

Acest test vine întotdeauna, tot aşa cum vine alarmantul examen de Psihoterapie peste studenţii conştiincioşi de la facultăţile de profil. În astfel de clipe, partenerul află uimit că nu se potriveşte unor imagini, roluri sau situaţii pe care celălalt şi le-a imaginat şi dorit, dar pe care nu le-a comunicat niciodată. Mai mult decât atât, el poate fi pedepsit pentru că nu corespunde unor aspiraţii, nevoi şi aşteptări prezente doar în mintea şi sufletul partenerului său, fiind acuzat că „a stricat" o relaţie ce funcţiona, de fapt, în universul fantasmatic al unei fiinţe fragile emoţional, imature sau narcisice.

Identificate şi comunicate la timp, dezamăgirea şi suferinţa produse de neîmplinirea propriilor aşteptări, ar putea salva şi chiar întări o interacţiune care a debutat, totuşi, sub bune auspicii. Pentru aceasta, însă, cele două persoane ar trebui să fie capabile să dizolve orice distanţă emoţională ce ar putea bara comunicarea completă şi autentică. Calitatea de „a fi aproape" din punct de vedere psihologic, de a se atinge nu la nivelul periferiei, ci la nivelul centrului fiecărei fiinţe, are darul de a asigura transparenţa în relaţia de parteneriat şi de a îndepărta sau elimina demonii aşteptărilor disimulate, interesate sau neclare.

4.2.4. Asimetrii de putere

Cei familiarizaţi cu laboratoarele de fizică ştiu că o balanţă fină, ce conţine prea multe greutăţi pe unul din talere, are prostul obicei de a se răsturna. În mod similar, o relaţie ce concentrează la unul din poli prea multă putere tinde să se „frângă", uneori zgomotos. Puterea poate însemna, în acest caz,

avantaj al puterii sexuale, ereditate socială mai bună, parametri corporali la nivelul standardelor în vigoare, status social superior, ascendente cognitive sau culturale.

Oricare ar fi combinația, raporturile interpersonale de cuplu se polarizează pe axa conducător – condus, cu toate trăirile de inferioritate, frustrare, furie şi autodevalorizare corespondente celei de a două poziții. Când una din persoane simte că cealaltă este mai bună, iar această superioritate amenință relația, ea se plasează treptat într-un tipar comportamental caracterizat de preocupare exagerată pentru sine, autocompătimire sau depresie.

Pe de altă parte, dacă nivelul ei de autoestimare este înalt, realizările şi împlinirile sociale sau profesionale ale partenerului vor fi percepute ca amenințătoare pentru imaginea de sine, conducând la sentimente de inadecvare şi anxietate.

Cel care, cel mai adesea inconştient, îşi atribuie un rol dominator în cuplu (repetând modele comportamentale sau norme condiționate socio-cultural), nu are nici cea mai vagă idee despre afectele primare, emoțiile şi frustrările pe care le trezeşte în celălalt, trăirile negative implicând simultan anxietate de abandon, trăiri de prejudiciu şi atitudini ostil–agresive. Este o surpriză uriaşă atât pentru el, cât şi pentru cei din jur, să constate reacţiile uneori devastatoare ale unui partener perceput ca supus, nepretențios şi uşor de satisfăcut, dar care şi-a atins limitele autocontrolului şi îşi afirmă acum violent nevoia de a-i fi recunoscută şi apreciată individualitatea.

Distribuția echilibrată a puterii în cuplu, dincolo de excluderea unor astfel de ieşiri inedite, spectaculoase sau terifiante pentru vecini şi prieteni, are marele merit de a menține vie dinamica acomodării maritale sau de cuplu, orientând sau potențând motivațiile de parteneriat spre maturitate afectivă şi relațională, intercunoaştere şi intervalorizare în cuplu.

4.2.5. Disparități importante între a da și a primi

Având unele legături cu pattern-ul precedent, acest gen de comportament se bazează pe existența în cuplu a ceea ce sunt tentat să numesc „pattern tip gaură neagră" Indiferent de natura satisfacției urmărite (sexual-senzitive, emoționale, sociale sau, pur și simplu, exclusiv materiale), el are particularitatea de a fi insațiabil. Pentru cei certați cu descoperirile fizicii moderne, am o comparație dacă nu la fel de sugestivă, cu siguranță mai ușor perceptibilă: partenerul tip gaură neagră seamănă cu splendidele fabrici falimentare din țara noastră, în care guvernul pompează tacticos banii adunați din impozite sau împrumuturi externe, fiind în același timp, sincer uimit că nu produc nimic.

Pentru a nu pune la îndoială inteligența unui astfel de operator, prefer să explic acest comportament prin prezența unor beneficii secundare, subtile sau vag conștientizate. Chiar și așa, însă, cel care oferă tot timpul fără să primească nimic în schimb, în mod deslușit și deschis, ajunge să se simtă neapreciat și epuizat emoțional. În acest punct, felul de a fi „drăguț", generos sau aristocratic se modifică radical, împrumutând formele relațional distructive ale reproșului, criticismului, dezaprobării, blamării sau sancțiunii violente. Nobila conduită a celui care „iubește" total, sacrificându-se pe sine, își arată fața nevăzută, dar la fel de reală, a așteptărilor implicite și egocentrice. Deși nu neg posibilitatea unei dăruiri sublime în relația de cuplu, faptul destul de vizibil că oamenii locuiesc încă pe Pământ și nu în Paradis mă determină să cred că doar examinarea atentă și imparțială a zonelor psihice secrete, însoțită de asumarea lor conștientă, permit o autentică și reciprocă devenire spirituală și co-evoluție.

4.2.6. Diferențe nete de comportament social

Problemele generate de acest model atitudinal sunt specifice cuplurilor formate prin complementaritate, cărora cercetătorii le atribuie o longevitate mai mare, datorită resurselor sporițe ale partenerilor de a se gratifica şi valoriza mutual. Cu toate acestea, când una din persoane este mult mai social orientată decât cealaltă, apare o criză de interadaptare al cărei final nu e întotdeauna agreabil. Mai precis, partenerul mai introvert, izolat şi predispus către solitudine sau cercuri extrem de restrânse de prieteni se simte constant ameninţat de natura extrovertă şi sociabilă a celuilalt. Adesea sensibil, rezervat, timid, iubind mai mult natura şi cărţile decât oamenii şi reuniunile lor, el începe să navigheze într-un registru inconştient de temeri, frustrări şi ostilitate faţă de partenerul său mai popular, spontan şi apt pentru relații sociale multiple.

Ca şi cum nu ar fi suficient, conflictul deocamdată ascuns este alimentat de furia şi resentimentele celui afirmativ şi lipsit de anxietate socială, care-şi percepe partenerul ca un obstacol în calea satisfacerii instinctelor sale sociale. În felul acesta, o relație ce ar fi permis un autoreglaj energetic recompensator pentru ambele părţi se blochează, se fisurează sau se sparge datorită unor comportamente de rol inflexibile, neconcordante şi puţin sau deloc deschise către intermodelări compensatoare.

4.2.7. Perceperea celuilalt ca un lucru

Deşi poate fi extrem de neplăcut de admis, acest pattern (sau insinuări ale lui) se instalează atunci când tensiunea emoțională şi de cunoaştere care regla comportamentul erotico-afectiv s-a consumat. Decepția este cu atât mai mare dacă s-a întâmplat ca relația să fi avut un debut fuzional, magnetic şi

captivant. Trăind cu nostalgia începutului sau optând pentru soluţii practice de genul „casa şi copiii împreună, sexul separat", raportarea la celălalt se face ca la un obiect cu funcţii precise, într-o manieră impersonală şi dezumanizată.

În cele din urmă, cum e şi firesc, cel închis între graniţele unei lumi obiectuale şi asimilat cu maşina, apartamentul sau televizorul color, îşi revendică violent şi fără discriminare dreptul de a fi tratat ca o fiinţă umană. În căsătoriile „aplatizate şi devitalizate", din păcate, această situaţie este mai curând regula decât excepţia, cei doi parteneri purtând un război cu atât mai ascuns cu cât sunt mai educaţi sau politicoşi. A te purta cu celălalt ca şi cum ar fi un lucru sau un dispozitiv utilitar care în mod cu totul întâmplător vorbeşte şi se mişcă este săgeata otrăvită din tolba oricărui individ care a aspirat la o experienţă de cuplu intensă, profundă şi trainică, dar care fie a căzut în „capcana senzitivă" a primei impresii, fie e lipsit de forţa interioară şi bucuria de a-l descoperi, redescoperi, inventa şi reinventa pe celălalt, într-un joc poate finit, poate infinit, dar cu siguranţă incitant şi plin de surprize.

4.2.8. Confidenţe preţioase

Terapia experienţială de familie, care încearcă să rezolve impasul cuplurilor îndrăgostite dintru început de imaginea celuilalt, propune o serie de exerciţii ce facilitează „vederea" dincolo de stereotipul imaterial, înăuntrul realităţii concrete a partenerului. Acest deziderat este realizat prin cerinţa expresă adresată cuplurilor de a comunica doar prin intermediul trăirilor, fără nici un fel de intelectualizări, judecăţi sau explicaţii sofisticate. Exerciţiile terapeutice presupun dezvăluirea celor mai rele, neplăcute sau dezagreabile laturi ale fiecăruia şi comunicarea completă a trăirilor negative în raport cu celălalt, vizând astfel crearea intimităţii psihologice în cuplu, adesea considerată de specialişti drept principala garanţie a dezvoltării

şi stabilităţii acestuia. Dacă rezultatul este vindecarea de mecanisme relaţionale patogene, el nu se traduce neapărat într-un nou impuls aplicat relaţiei erotice. Cealaltă alternativă, la fel de bună, este realizarea unei maxime transparenţe între cei doi ce conduce la hotărârea responsabilă de a se despărţi, fiecare menţinându-şi sentimentul valorii personale şi înţelegând mult mai bine propriile nevoi de compatibilitate.

Deşi are o vizibilitate publică redusă, tragedia vieţii de cuplu contemporane, dominată de naivitate, fantasme şi mitul „convieţuirii armonioase”, se dezvăluie în şedinţele terapeutice. Sunt încă puţini cei care recunosc, acceptă şi chiar preţuiesc oportunităţile de creştere pe care le oferă conflictele. Şi mai puţini sunt cei care au competenţa, maturitatea şi flexibilitatea emoţională necesare pentru a face faţă trăirilor agresive atunci când apar. Exprimarea ostilităţii în cuplu sau în familie este încă social evaluată ca ruşinoasă sau nepotrivită, iar când argumentele sau reacţiile violente apar din straturile tenebroase ale psihicului inconştient, ele tind să fie escaladate la niveluri tot mai distructive, culminând, în cele din urmă, în agresiuni fizice.

Nu este un peisaj psihologic prea îmbucurător, dar, deocamdată, e singurul pe care-l avem. El poate fi negat prin absenţa conştiinţei conflictului sau îmbogăţit prin acceptarea realităţii inevitabile a agresivităţii. Restul, cred, e o chestiune de creativitate individuală. Şi de cuplu, desigur…

Cap. 5: ANTIGEOMETRIA. ADICĂ PREZENTUL FĂRĂ MARGINI

5.1. Divizare şi conflict

5.1.1. Germenii războiului civil

Ca indivizi statistic normali, am învăţat să divizăm totul în bine şi rău. Există acţiuni, persoane, emoţii, trăiri, gânduri bune sau pozitive, după cum există şi acţiuni, persoane, emoţii, trăiri, gânduri rele sau negative. În ce raporturi suntem cu acestea din urmă? Cel mai adesea le excludem din planul conştiinţei, nu le permitem să fie vizibile sau să se manifeste. Cu cât ne place mai mult să credem despre noi înşine că suntem nişte fiinţe magnifice şi adevărate rarităţi pe faţa Pământului, cu atât fenomenul respingerii va fi mai intens, iar atributele şi însuşirile „rele" vor fi îngropate mai profund în solul, întotdeauna primitor, al psihicului inconştient. Cum se întâmplă adesea cu comorile, cel care le-a îngropat dispare şi nu lasă în urma lui decât o hartă codificată şi zdrenţuită.

În grupul experienţial, un subiect află de la ceilalţi despre nevoia lui de a fi lider, de a se impune şi a domina. „Eu am tendinţe de dominare? Nici vorbă de aşa ceva.", ne spune el, dar developarea unei metafore personale vine să confirme afirmaţiile colegilor de grup. Iulian este puternic. Dar el vrea să fie şi mai puternic, deoarece a descoperit cândva că este şi slab. Iulian nu îşi admite vulnerabilitatea şi o împinge sub pragul conştiinţei. Compensator, el dezvoltă o tendinţă supracompetitivă, de dominare şi control. Iulian află de această strategie inconştientă de la membrii grupului. Altfel spus, el

primeşte veşti despre fronturile de luptă din interiorul său. Metoda lui Iulian ne este şi nouă familiară. Faţă în faţă cu agresivitatea, gelozia, aroganţa, lăcomia, furia, teama, orgoliul şi prostia uneori fără margini, preferăm să le izgonim din conştiinţă. Respingând aceste conţinuturi psihice terifiante, în fapt ne autorespingem. Dacă le vom permite să se manifeste aşa cum sunt, minunata noastră imagine de sine, construită cu eforturi inimaginabile, se va duce, ca să zic aşa, naibii. Şi până acum am avut momente de iritare, mândrie sau posesivitate, dar ne-am cerut imediat scuze. Cerându-ne grăbit iertare, imaginea noastră de sine s-a refăcut ca prin farmec. Mai mult decât atât, rolul pe care îl jucăm va suferi unele modificări. Prezentându-ne în faţa celorlalţi într-o măsură mai mare aşa cum suntem decât aşa cum vrem să fim, fiind mai degrabă autentici decât manipulativi, va apărea din nou ceea ce, cu obstinaţie, am căutat să evităm. Va apărea riscul unei respingeri mai mari. Ceilalţi vor putea spune mai des: „Tu nu eşti bun, nu avem nevoie de tine" Dar rareori ne trece prin cap că mai apare un risc, riscul unei acceptări mai mari. Ceilalţi s-ar putea să spună: „Avem nevoie de sinceritatea ta, vino mai aproape de noi."

Prin urmare, exprimarea directă conduce la redimensionarea imaginii de sine şi generează două riscuri, al izolării şi al intimităţii, despre care nu ştim foarte bine dacă nu sunt, în anumite condiţii, adevărate privilegii. Cert este că energia se revarsă în exterior, în acelaşi fel în care, atunci când eşti plin cu violenţă, spargi lemne, baţi covoarele sau, dacă nu ai destulă imaginaţie, îţi faci K.O. partenerul de cuplu. Ce se întâmplă când energia se revarsă în interior? Altfel spus, ce se întâmplă cu noi când gândurile şi trăirile indezirabile sunt exilate sub pragul conştiinţei? În acest caz, atât imaginea de sine, cât şi imaginea pe care o promovăm în exterior rămân nealterate sau, în funcţie de gradul respingerii, se înfrumuseţează continuu. Dar întâmplări cu adevărat stranii vor face să recunoaştem cu indignare la cei din jurul nostru acele

aspecte, caracteristici şi trăsături negative de care noi, cu atâta trudă şi tărie morală, ne-am delimitat. Pe de altă parte, în bugetul nostru de venituri şi cheltuieli, va trebui să alocăm constant cantităţi însemnate de energie psihică pentru a neutraliza tendinţele conţinuturilor ascunse de a participa la viaţa conştiinţei.

Războiul civil este preţul plătit pentru imaginea noastră publică. Eul a încercat şi a reuşit să creeze ordine în exterior. Pe termen lung, însă, politica sa duce la faliment, în limbaj psihologic acest faliment al personalităţii se numeşte nevroză.

5.1.2. Ce face transformarea posibilă

Există o cale de mijloc între exprimarea directă şi entuziastă a emoţiilor, gândurilor şi trăirilor „rele" sau „negative" şi respingerea acestora de pe aliniamentele conştiinţei în lumea necunoscută a inconştientului personal? Această întrebare perfidă poate primi două tipuri de răspunsuri. Conform primului, nu există un criteriu ultim şi inatacabil pentru care trăirile ar fi bune sau rele. Trăirile sunt trăiri. Când izvorăsc, energiile sunt pure. Fără agresivitate, hrana nu ar putea fi destructurată şi asimilată, iar supravieţuirea nu ar fi posibilă. Supravieţuirea este bună sau rea? Fără excitaţie şi plăcere sexuală nu ar exista perpetuare a speciei. Reproducerea speciei este bună sau rea? Fără nesiguranţă şi frică nu ar exista pericole, provocări, surprize. Provocările sunt bune sau rele? Şi cât de delicioasă ar mai fi lumea dacă din ea ar lipsi ignoranţa şi prostia, cu neaşteptatele lor momente de strălucire?

Conform celui de-al doilea răspuns, împărţirea gândurilor şi trăirilor în bune şi rele, pozitive şi negative este utilă din punct de vedere teoretic, dar ineficientă din punct de vedere practic. Mult mai important decât a le defini şi a le studia pe toate părţile, făcând risipă de rafinament intelectual, este faptul de a le recunoaşte, a le admite în conştiinţă, a le

experimenta, a fi atenți la realitatea lor. Mă deschid către emoțiile nedorite și le trăiesc deplin, nu mă limitez la a le recunoaște formal, la nivel verbal. Dacă simt durere, mânie, teamă sau bucurie frivolă, le simt așa cum sunt. Accept realitatea trăirilor mele. Nu le neg și nici nu le raționalizez. Ele pur și simplu există, iar eu simt asta. Nu obțin nimic dacă neg, refuz, condamn. Nu pot depăși o teamă a cărei realitate o neg. Nu pot corecta un comportament pe care îl cred impecabil. **Nu-mi** pot ierta o acțiune pe care nu recunosc că am realizat-o. Dacă am acționat într-un mod de care acum îmi este rușine sau îl regret, rămâne un fapt modul cum am acționat. Ceea ce s-a întâmplat, s-a întâmplat și este lipsit de sens să mă chinui pentru a anula faptul respectiv. Rămân calm în fața a ceea ce știu că este adevărat. Îmi asum responsabilitatea pentru el.

De câte ori resping ceea ce este al meu devin doi sau mai mulți. Eram o unitate și am devenit o colectivitate în conflict. Lupta, însă, are calitatea indescriptibilă a absurdului. Este ca și cum mâna dreaptă s-ar lupta cu mâna stângă. De câte ori accept ceea ce este al meu mă unific. Aceasta nu înseamnă că nu mai este nevoie de o transformare, ci înseamnă că abia acum transformarea devine posibilă. Autoacceptarea instalează bazele creșterii interioare. Abia din acest moment eforturile individuale produc rezultate, deoarece energiile se amplifică reciproc în loc de a se anula una pe alta.

Când mă accept așa cum sunt, sunt prieten cu mine însumi, sunt de partea mea, mă prețuiesc deoarece sunt viu și conștient. Mă iubesc pe mine însumi și acesta este dreptul înnăscut al oricărei ființe umane. Practic, este de neimaginat o situație în care cineva să-i iubească pe ceilalți, dar să se urască pe sine. Împăcarea cu sine presupune o afirmație de tipul: „Aleg să mă prețuiesc, să mă tratez cu respect și să lupt pentru dreptul meu de a exista.". Împăcarea cu sine nu neagă realitatea, nici nu susține că ceea ce este greșit ar fi bine. Împăcarea cu sine duce la autoînțelegere. Există întotdeauna un context în care cele mai

criticabile acțiuni pot avea un anumit sens. Aceasta nu este echivalent cu a spune că sunt justificate, ci doar că pot fi înțelese. Autoacceptarea este un fel de „restitutio in integrum" a laturii noastre întunecate (uneori, şi a laturii luminoase). Ne reconstituim dreptul de proprietate asupra unor acțiuni, gânduri şi sentimente care fuseseră „naționalizate" şi administrate temporar de perimetrele obscure ale inconştientului. În calitate de proprietari, libertatea noastră e mult sporită. Ne putem examina cu atenție proprietățile şi putem iniția schimbările dorite. Cel mai adesea, însă, transformările se produc spontan, numai datorită conştientizării. Iată un exemplu generic

Te înfurii pentru a nu ştiu câta oară pe cineva care a greşit sau ți se pare că a greşit. Pentru prima oară, însă, în loc să-ți reprimi furia sau să ți-o exprimi cu ferocitate, îți oferi câteva momente de conştiență. Îți priveşti pumnii încleştați. Îți simți fața înroşită şi privirea ucigătoare. Te plimbi mental prin propriul corp pentru a descoperi şi focaliza furia. Între timp, un zâmbet a apărut în colțul buzelor. Ceva nu e în regulă, tu trebuie să fii furios, ostil, ofensiv. Trebuie să-l învinuieşti şi să-l acuzi pe celălalt. Aşa ai făcut întotdeauna până acum. Numai că acum, în acest moment de prezență totală, ai început să râzi, observând propriul tău comportament absurd, mecanic şi stupid. Şi ştii ceva? Acesta nu e decât începutul.

5.2. Contaminare şi puritate în actul alegerii

5.2.1. Cât de departe merge alegerea?

Gândurile care urmează vor fi şocante pentru tine, cititorule, după cum ele au fost şi rămân şocante şi pentru mine. Încercând să le surprind consecințele, m-am regăsit într-o asemenea măsură încât mai întâi m-am decis să nu le fac publice, după care am ales să le prezint într-o formă parabolică sau într-o manieră impersonală, ca şi cum n-ar avea nici o

legătură cu persoana mea. Până la urmă însă, acea parte din mine care li se opune sau le respinge cu putere, dat fiind caracterul lor evident nebunesc, s-a retras cu delicateţe, în deplin acord cu principiul „cel mai inteligent cedează primul”

Iată-mă, aşadar, scriind liber şi fără teamă de consecinţe despre ceea ce îmi pare a fi misterul fundamental şi, în acelaşi timp, adevărul simplu al vieţii, anume actul de A ALEGE.

Chiar în aceste momente, eu aleg să cred că în lume nu există accidente. Acum câteva minute am aflat că, într-un parc din Sibiu, un copac foarte bătrân, fără nici un trosnet sau zgomot de alt tip, a căzut peste un copil. Copilul a murit. Vreau să spun, copilul a ales să moară. Probabil această afirmaţie te înfioară, te lasă perplex sau te face să te întrebi de când au început pacienţii să scrie cărţi de Psihoterapie. Sunt sigur că mintea ta mult mai normală decât a mea îţi prezintă imediat alte variante asemănătoare: alegi să ai un accident de maşină şi să rămâi infirm, alegi să te naşti în Bosnia şi să fii violată de sârbi sau alegi să citeşti articole sau cărţi incalificabile. Ei bine, sunt dispus să restrâng un pic sfera de acţiune a verbului, întrebându-te totuşi: nu ai visat niciodată că ţi se întâmplă astfel de lucruri terifiante? Desigur, a alege evenimente încântătoare şi coincidenţe excepţional de pozitive este la fel de posibil. Ce păcat, însă, tocmai am limitat câmpul de manifestare a alegerii.

Ei bine, dacă nu alegem evenimentele externe, care rămân astfel obiective, atunci alegem măcar evenimentele interne, adică gândurile, trăirile, emoţiile, dispoziţiile, senzaţiile. Nu mă pot împiedica, totuşi, să plusez şi să afirm că ne alegem chiar corpurile, spontaneitatea şi moartea. Mai pe scurt, fiecare din noi ÎŞI ALEGE PROPRIA VIAŢĂ. Această ultimă afirmaţie pare foarte rezonabilă şi de aceea dau în continuare câteva detalii, care se plasează din nou pe terenul ceva mai familiar al iraţionalităţii.

Există în psihologia personalităţii şi în psihoterapie, un concept extraordinar de important şi de fertil, cel de „inconştient” La definiţia dată de savanţii cu scaun la cap

(ciudată expresie, nu-i aşa?), anume că „inconştientul este totalitatea acelor procese şi conţinuturi psihice de care nu sunt conştient" am doar o minimă adăugire: inconştientul este totalitatea acelor procese şi conţinuturi psihice de care ALEG să nu fiu conştient.

Deşi mizez pe inteligenţa ta, voi oferi mai departe câteva exemple care dacă nu o vor clătina, aproape sigur îţi vor activa compasiunea pentru toate fiinţele care, într-un moment dramatic al vieţii lor, se deplasează, ca să zic aşa, razna.

5.2.2. Evoluţia în staţia de autobuz

Stau în staţia de autobuz. Aştept 336. Minutele trec. În sfârşit, vine, dar e atât de aglomerat încât nu mă pot urca. Aleg să fiu furios şi construiesc o serie de propoziţii despre R.A.T.B. şi mama lui. Există şi alte variante?

Desigur. Aleg să fiu un spectator amuzat şi îi privesc pe caraghioşii care se înghesuie, mânaţi de dorinţa irezistibilă de a deveni extraplaţi. De asemenea, pot alege să fiu trist şi deprimat, pentru ca m-am născut în ţara asta nenorocită şi nu în Germania, unde autobuzele nu numai că vin la oră fixă, dar pe deasupra sunt şi goale, deoarece acolo cam toată lumea are maşină.

În sfârşit, pot alege să fiu foarte fericit şi să merg pe jos, deoarece am picioare sănătoase în timp ce alţii cu cârje, sunt paralizaţi sau imobilizaţi la pat.

Aleg tot ceea ce ţine de viaţa mea. Am opţiuni. Sunt liber. Sunt atât de liber încât aleg să nu fiu conştient de anumite alegeri. Este această alegere de neînţeles? Este ea o prostie fără seamăn? Dacă esenţa fiinţei mele este goală în sensul budist al termenului, liberă şi deschisă, acesta e cel mai inteligent mod de a experimenta viaţa în totalitatea ei. Este modul prin care noi dobândim integritate, deoarece experimentăm şi plusul şi minusul, şi pozitivul dar şi negativul.

Problema este că, după ce am simţit şi plăcerea şi neplăcerea, optăm în mod conştient numai pentru prima. Poate îţi aminteşti experienţele lui Delgado: după ce au învăţat că, dacă apasă pe pedală, vor avea orgasm, şoarecii au uitat şi de mâncare, şi de orice altceva; ei ţineau pedalele apăsate până leşinau de plăcere. Din acest punct de vedere, între oameni şi şoareci nu pare să existe vreo diferenţă. La oameni, însă, există un mecanism suplimentar. Când atitudinea conştientului devine unilaterală, apare ceea ce Jung numeşte o reacţie compensatoare a inconştientului. Deşi uneori, prin dimensiuni şi intensitate, această reacţie poartă numele de nevroză sau psihoză, merită reţinut că ea reprezintă propria noastră alegere. Altfel spus, am ales ca, dacă rămânem prea mult timp fixaţi la un pol al vieţii, să experimentăm apoi, aparent fără voia noastră, emoţii, gânduri şi trăiri de semn opus. Apoi am ales să nu fim conştienţi de această alegere.

Dacă în acest moment te irită ceva, trebuie ca motivul să fie unul din următoarele patru:

Unu. Ai prins logica acestei argumentări şi realizezi cât de ridicolă este viaţa pe care o duci. Deşi, la o adică, o poţi considera amuzantă şi minunat de complexă.

Doi. Înţelegi ceea ce citeşti dar te opui cu eroism, spunându-ţi că aşa ceva nu poate fi adevărat, că este ceva nebunesc şi lipsit de sens.

Trei. Eşti psihoterapeut şi descoperi acum că dacă toată lumea ar gândi la fel, în scurt timp ai ajunge pe drumuri. În acest caz, vreau să te liniştesc. A alege experienţa de client rămâne o experienţă uluitor de atractivă pentru mulţi oameni.

Patru. Încă nu înţelegi nimic şi simţi că îţi pierzi timpul! Este o alegere pe care o invidiez. Ştii cât de interesantă îţi faci viaţa?

5.2.3. Totuşi, din cauza cui mi se întâmplă toate astea?

Dincolo de perspectivele ameţitoare pe care le deschide, există totuşi o mare dificultate în acceptarea acestei viziuni asupra alegerii. Dacă eu îmi aleg comportamentul, trăirile, gândurile, sentimentele şi chiar, într-o versiune mai amplă a teoriei, naşterea, corpul şi moartea, înseamnă că tot eu sunt RESPONSABIL pentru întreaga mea viaţă. Deşi sunt unele evenimente pe care nu le pot împiedica să nu mi se întâmple (în varianta „soft" a teoriei), totuşi sunt responsabil pentru modul cum reacţionez la ele. Acesta este echivalent cu a spune că nimeni nu este vinovat pentru ceea ce eu trăiesc. Iată ceva aproape imposibil de acceptat, o ingenioasă portiţă de scăpare pentru mamă, tată, fraţi, surori, socri, profesori, soţ, soţie, partener erotic, şef, subordonaţi, Guvern, Bacalaureat, NATO, stele, soartă, Diavol ş.a.m.d. Nu mai rămâne nici o singură fiinţă, nici măcar un gândac sau, ce spun, un microb, spre care să arăt cu degetul şi să spun: „Din cauza ta mi se întâmplă toate astea, fiinţă mizerabilă ce eşti!" Sunt complet responsabil pentru toate stările mele, iată ceva ce nu pot încă suporta. Paradoxul face ca dacă aceste stări sunt atât de antipatice încât decid să merg la un terapeut bun (şi, evident, dacă mă ţine buzunarul), voi descoperi exact acelaşi lucru. Dar dacă descoperirea e prematură, voi plânge după banii pierduţi şi-l voi întreba pe Dumnezeu cum de permite unor astfel de escroci să existe.

Există, însă şi un alt aspect. Când sunt responsabil pentru felul cum îmi aleg viaţa, sunt, simultan, şi stăpânul unic al propriei mele vieţi. Am o putere infinită de a alege şi a decide, pe care o exercit în acelaşi timp cu asumarea integrală a consecinţelor ei. Pot alege orice nuanţe emoţionale dintr-o gamă nesfârşită de trăiri şi pot alege, de asemenea, să uit că eu am ales, făcând din viaţa mea un şir de surprize.

Ceva se întâmplă şi asta este tot. Ceea ce este, este pur şi simplu, nici bine, nici rău, nici moral, nici imoral. Toate atitudinile îmi aparţin deoarece toate alegerile îmi aparţin. Nimeni nu poate alege în locul meu deşi eu pot alege oricând să cred contrariul!

Când cel mai bun prieten al meu moare pe neaşteptate pot alege să sufăr şi să plâng trei zile la rând pentru că mă simt abandonată şi singură. Mai pot alege să fiu echilibrată şi calmă, consolându-i pe cei apropiaţi. Şi, desigur, pot alege să râd cu poftă de această tragi-comedie magistral pusă în scenă, în acelaşi fel în care un copil ajunge să se tăvălească pe jos de râs, după ce urmăreşte un timp, din spatele cortinei, adulţii serioşi din sală care schimbă batistă după batistă.

Când înţelegerea mea asupra alegerii este completă şi necontaminată de nici o alegere precedentă, sunt în contact cu natura mea reală, pe care în lipsă de ceva mai bun o numesc VIDĂ, adică liberă de orice fel de aspect. Acest contact, care sunt eu însumi, este concomitent cu o stare imposibil de pus în cuvinte, care sunt, de asemenea, eu însumi şi care seamănă cu starea cuiva care se trezeşte la realitate, după ce, în somn, a alergat câţiva kilometri urmat conştiincios de un leu fioros. Ce crezi, un om care se trezeşte alege să adoarmă din nou?

5.3. Invitaţia budistă la o viaţă mai bună

5.3.1. Psihoterapia şi practica spirituală

De câţiva zeci de ani, piaţa occidentală a demersurilor terapeutice este asaltată şi, uneori, fertilizată, de discipline spirituale şi practici contemplative de origine orientală. După ce sute de ani au fost înconjurate de cel mai mare secret, fiind dezvăluite doar unor discipoli îndelung testaţi, aceste remarcabile tehnici spirituale sunt acum larg disponibile şi

beneficiază de suportul, evident, ceva mai interesat, al mass-mediei şi advertising-ului.

Ce propun învăţăturile orientale? Prin ce se diferenţiază ele de sistemele terapeutice născute pe pământ european sau nord-american? Acoperă acelaşi teritoriu? Sunt orientate în aceeaşi direcţie? Se pot armoniza? Dacă o fiinţă umană, este profund nesatisfăcută de viaţa sa, spre cine să se îndrepte? Cât de mult o poate ajuta meditaţia? Care sunt limitele psihoterapiei? Există astfel de limite?

În continuare, voi încerca să nu răspund la nici una din aceste întrebări, deşi ispita e mare (conform Principiului lui Peter). În schimb, voi analiza relaţia de succesiune temporală dintre psihoterapie şi practica spirituală, ca şi eventualele consecinţe pozitive ale unei tranziţii inteligente de la una la alta. În acelaşi timp, te provoc pe tine să reflectezi asupra întrebărilor de mai sus, pe baza propriei tale experienţe.

Sarcina fundamentală a psihoterapiei, într-o definiţie relativ clasică, este de a construi sau reconstrui identitatea individuală, integrând acele părţi ale individului pe care acesta le tratează ca străine. Mai pe scurt, în celebra formulare a lui Freud: „Acolo unde era ID (sinele) trebuie să fie EGO (Eul).“. O persoană apelează la psihoterapie pentru că se simte divizată sau fragmentată, nu mai ştie cine este sau ce vrea. Comportamentul, trăirile sau propriile gânduri îi aduc suferinţă sau prea puţine satisfacţii. Ea pare a fi un ghem de impulsuri, gânduri, reacţii şi opinii neconectate între ele, declanşate de cauze pe care nu le cunoaşte. În ipoteza cea mai bună, după mai multe şedinţe de terapie individuală sau de grup (în funcţie de şcoală), ea îşi dezvoltă un simţ extins a ceea ce este, simte şi face, stabilitate personală şi respect de sine, o atitudine activă faţă de viaţă şi capacitatea de a face faţă cu succes problemelor acesteia. Astfel spus, ea devine „normală“, bine adaptată şi auto-suficientă. În cealaltă ipoteză, mai puţin agreabilă, ea devine fie „pacientul etern“, fie un critic acerb al terapeuţilor care nu numai că nu o înţeleg, dar o şi exploatează fără milă.

Abia după ce terapia s-a încheiat cu succes, accesul la o tehnică spirituală și asimilarea devin lipsite de orice pericol. Desigur, nu este o condiție sine-qua-non să treci printr-o terapie (mai ales dacă se întâmplă să te simți excelent) pentru a conferi existenței tale o dimensiune meditativă. Condiția obligatorie este să ai o identitate bine conturată și consistentă, un ego puternic, eficient și flexibil, pentru a nu fi copleșit și invadat de noile energii și trăiri cu care orice metodologie spirituală autentică te pune într-o intimă legătură. Cel care nu respectă această condiție devine, mai devreme sau mai târziu, clientul unui terapeut sau pacientul unui psihiatru.

Dincolo de această categorie, și de cea menționată mai sus, există o alta, a acelor persoane care suferă de o nevroză clinic nedemonstrabilă, adică de o lipsă de scop sau de sens în viața lor. Este vorba de acei oameni care, în acord cu standardele sociale curente, „au reușit“, și care totuși se simt dezorientați emoțional și spiritual. În fața acestei realități, terapia însăși s-a adaptat și s-a îmbogățit cu o frumoasă deschidere spirituală. Exemplele sunt puține dar selecte (terapia jungiană, unele orientări din vastul curent experiențialist).

Tranziția de la psihoterapie la disciplină spirituală își găsește numeroase analogii în viața curentă. Astfel, nu vei înțelege niciodată ecuațiile diferențiale și vei avea mari dureri de cap dacă nu ai priceput mai întâi ecuația de gradul doi, aceasta din urmă activitate nefiind posibilă fără a ști aritmetică, după cum riști să încasezi o chelfăneală pe cinste dacă, boxer fiind te vei măsura cu cineva de la o categorie superioară (de exemplu, 100 kg.). În același fel, ar fi destul de hazardat să cobori din avion în timp ce acesta se află în zbor, după cum e un act de mare curaj să te urci din mers într-un intercity ce rulează cu viteză maximă.

Există, prin urmare, o logică internă a schimbării, transformării sau dezvoltării și oricât am fi de dotați, motivați sau nerăbdători, putem absolvi mai multe clase într-un an, dar niciodată liceul sau facultatea înaintea școlii primare. Un om

„cu-minte" va traversa toate aceste niveluri, cu o viteză ce îi este proprie, în timp ce un altul se va fixa undeva sau chiar va abandona, pe motiv că „şcoala" este inutilă, proastă sau complet depăşită.

5.3.2. În contact cu propria ta carieră cinematografică

Ce se întâmplă, însă, dacă tranziţia s-a produs în bune condiţii şi individul este angrenat, acum, într-una din numeroasele practici spirituale posibile, sub îndrumarea iniţială sau permanentă a unei alte fiinţe, mai experimentate? Voi răspunde în cele ce urmează la această întrebare, referindu-mă explicit la o tehnică budistă de autorealizare, SATIPATHANA, al cărei echivalent lingvistic englezesc este RIGHT-MINDFULNESS dar pentru care în limba română nu există o traducere adecvată.

Această tehnică, realizată constant, cu precizie şi seriozitate, permite „experienţa de a fi nimeni" şi cred că, după tot ce am scris despre bunele premise şi precauţii ale unei practici spirituale, despre necesitatea unui Eu funcţional, adaptat şi puternic, nu poate fi imaginat ceva mai nebunesc decât această întreprindere. Cum ar putea un om sănătos la cap, după ce a depus eforturi considerabile pentru a strânge avere, să nu-şi mai dorească nimic altceva decât să scape de ea cât mai repede posibil? Cum ar fi ca un candidat la Primăria Capitalei, după ce a mobilizat importante resurse umane şi financiare, reuşind să câştige, să spună „De fapt, eu nu sunt interesat de acest post?" şi cine altul decât un lunatic şi-ar construi o vilă ultramodernă pe malul mării pentru a locui, până la urmă, într-o modestă căsuţă în apropiere?

Când toată lumea vrea să fie „cineva", ce rost are să fii „nimeni"?

Totuşi cuvintele sunt înşelătoare, iar meditaţia budistă poate releva sensul adânc al lui „a fi nimeni", „a fi gol şi

minunat" („Lian Deng Hui Yao", 1953). Cum arată şi ce face un NIMENI? Poţi să pui mâna pe el? Dacă îi expediezi un croşeu amical, simte ceva? Poate să mănânce frunze? Dar parlamentari? Ştie să scrie? Dar să recite o poezie budistă în limba chineză?

Ei bine, nu există nimic special în A FI NIMENI. Condiţia lui mentală este de non-întrerupere a curgerii interioare de emoţii, trăiri, senzaţii şi gânduri. Nefiind stopată de nici o circumstanţă, mintea devine liberă să-şi manifeste adevărata natură, despre care filosofia şi experienţa budistă afirmă că este tot una cu natura ultimă a Universului. Cu alte cuvinte, a fi NIMENI înseamnă, de fapt, a fi foarte mult, a fi vid şi, în acelaşi timp, infinit, sau ceva de genul acesta.

„Stând liniştit, nefăcând nimic, / Primăvara vine şi iarba creşte de la sine" spune un vechi poem ZENRIN. Când eşti NIMENI eşti, în realitate, în contact cu întreaga viaţă şi, aşa cum soarele se mişcă pe cer fără a fi împins de la spate, aşa cum stomacul digeră alimentele fără a fi studiat biochimia, iar apa îngheaţă fără a-şi verifica temperatura cu termometrul, la fel acţiunile tale dobândesc naturaleţe şi spontaneitate, fiind sincrone cu tot ceea ce se întâmplă în acest moment.

A medita, în sensul budist al termenului, înseamnă a observa direct propria ta experienţă, fără a te identifica nici o clipă cu multiplele ei componente sau conţinuturi psihice. După o anumită perioadă realizezi cum există în propriul tău psihic un flux continuu de gânduri, trăiri şi imagini şi cum, la cel mai mic moment de neatenţie, eşti răpit de acest flux şi te identifici cu variatele lui componente mentale, adesea complex constelate, percepându-le ca evidenţe ale unui sine solid, în acelaşi fel în care un spectator de film are un iluzoriu simţ al continuităţii şi mişcării, deşi pe ecran nu există decât o succesiune de cadre nemişcate.

Este ceva asemănător cu faptul de a sta noaptea în pat, aşteptând să adormi şi deodată te trezeşti că este dimineaţă, dar îţi este imposibil să spui în ce moment te-a furat somnul.

Din acest punct de vedere, meditația budistă este o modalitate de a menține continuitatea conștienței, ceea ce nu înseamnă că nu vei mai dormi vreodată, ci doar că, după o anumită perioadă, vei fi la fel de conștient în vis și în somnul profund, pe cât ești în starea de veghe. Acesta este un bun exemplu pentru starea de NIMENI sau, dintr-o altă perspectivă, de ÎNTREG sau CONTINUUM.

5.3.3. Experiența de a fi nimeni

A fi NIMENI înseamnă a realiza că faci parte dintr-un continuum, care ești chiar tu și de care poți crede mult timp că ești separat fără a fi, vreodată, în fapt. Gândurile, acțiunile sau senzațiile tale pur și simplu se întâmplă, așa cum ploaia cade fără să existe o Regie Autonomă a Ploii, iar apa curge la vale în absența inspectorilor de specialitate.

„Eu" este o idee simplă, un gând printre atâtea altele, dar care are particularitatea că, dacă e luat în serios, îți dă iluzia că ești ceva aparte de natură, un subiect în raport cu obiectele. Aceste afirmații par îndrăznețe, însă 5 minute de autoobservație continuă sunt suficiente pentru a demonstra definitiv caracterul spontan al tuturor gândurilor. Și dacă vei spune că tu ești conștient/ă de gândurile tale, din care alegi numai unele (pentru a le pune în practică, de exemplu) te voi întreba dacă alegerea ta este deliberată sau spontană. Cu alte cuvinte, dacă ai decis ceva la nivel mental, cum ai făcut? Ai decis cumva să iei respectiva decizie? Dacă spui din nou da, trebuie să fii o persoană cu totul excepțională, iar eu profit de ocazie pentru a te întreba dacă ai decis să te decizi - să iei respectiva decizie. Dacă și acum spui da, cred că știi ce urmează.

Pare uimitor, dar cele mai personale acțiuni ale noastre se produc cu totul spontan. Noi gândim în același fel în care ne crește părul și, după cum nu putem trage de păr pentru a-l lungi, nu putem „trage" nici de anumite gânduri pentru a le aduce în

conştiinţă. Procesul este spontan şi inexprimabil şi a fi NIMENI sau a fi întregul proces este unul şi acelaşi lucru.

Desigur, înainte de a fi un fapt intelectual acesta este un fapt experienţial, a cărei singură contraparte poate fi regăsită doar în copilărie, când Eul încă nu se formase şi domnea un sentiment de unitate cu toate lucrurile. Singura diferenţă este că acum există o bogată activitate mentală, ce îi permite corpului să se orienteze singur în lume. De altfel, nu este întâmplător că în starea de a fi NIMENI există aceeaşi bucurie a jocului şi uimire ca în copilărie, ca şi cum te-ai naşte din nou în lume pentru a o cunoaşte, mutâdu-te dintr-un loc în altul, fără a-i da vreodată de capăt.

În plus, starea de a fi NIMENI reduce dramatic sentimentul propriei importanţe, ceea ce este sinonim cu a nu te lua prea în serios, deoarece nu mai este cazul. Dacă poţi râde de tine însuţi, acesta e un semn sigur că ai o perspectivă ceva mai largă asupra lumii şi nu mai crezi despre tine că eşti un mic omuleţ, fixat undeva în spatele ochilor. În sfârşit, dacă nu mai eşti atât de important poţi lăsa lucrurile şi oamenii să fie ceea ce sunt, înţelegând că „ceea ce este formă devine vid şi ceea ce este vid devine formă" (PRAJNA PARAMITA HRDAYA SUTRA). Nimic din ceea ce există nu este permanent şi este o adevărată nebunie să încerci să păstrezi ceva a cărui caracteristică esenţială este mişcarea şi schimbarea. Abia când înţelegi că lucrurile (inclusiv propria ta identitate) există prin impermanenţă, le poţi percepe adevărata lor frumuseţe. Ele sunt NIMENI exact în aceeaşi măsură ca tine şi a trăi nu este nimic altceva decât a te juca împreună cu ele, neavând nimic de pierdut sau de câştigat, doar cu bucuria simplă de a-ţi exersa libertatea.

5.4. Eul şi Sinele

5.4.1. AVAB-ul şi psihologia

În lumea financiar-bancară, AVAB este un nume cunoscut. După ce ai primit credite uriaşe de la o bancă de stat şi te chinui să le consumi fără a produce nimic în schimb, cioc-cioc, te trezeşti cu AVAB (Agenţia de Valorificare a Activelor Bancare) la uşă. Surpriză mare, monşer! Agenţia a venit să-ţi ceară banii înapoi, iar dacă tu nu şi nu, te ameninţă cu executarea silită. Într-un limbaj mai puţin tehnic, se cărăbăneşte cu firmele şi cu acţiunile tale, când e mai supărată îţi ia casa şi chiar hainele de pe tine, oferindu-ţi, la schimb, o locuinţă mai austeră şi o vestimentaţie a casei de modă „Rahova"

AVAB recuperează datoriile. În spiritul izomorfismului dintre realitatea socială şi cea psihologică, cred că există un corespondent al lui AVAB în fiecare lume lăuntrică. Misiunea lui este să recupereze prezentul, bunul cel mai de preţ pe care universul fără margini ni-l oferă, iar noi, loaze capitaliste, îl irosim cu generozitate sau eşuăm în a-l investi cu pricepere în evoluţie şi devenire spirituală.

Cum ziceam, când ţi-e lumea mai dragă şi alcoolul aproape, pac, vine AVAB-ul, mai cu o tulburare psihogenă, mai cu una endogenă. Pur şi simplu îţi ia prezentul. Nedreptate pe faţă... Şi atunci stai şi te întrebi cum dracu' să faci (scuză-mi expresia, dar la nervi mai vorbeşte şi sinele fără supraeu) ca să-ţi recuperezi, la rândul tău, prezentul de la AVAB. Adică, într-o românească mai stricată, "how to deal with your life"

Vezi, în acest punct critic al discursului tău interior, apar eu şi îţi împărtăşesc anumite aspecte ale înţelepciunii mele greu de stăvilit (adică dă pe-afară!). Mai întâi, doresc a-ţi spune că nu e recomandabil să ajungi să întâlneşti AVAB-ul. Acesta e punctul de vedere dinamico-preventiv. Dacă totuşi ai avut parte de această întâlnire fundamentală, este vital pentru tine să te

îndrepţi către acei indivizi care au cunoştinţe şi relaţii pe la AVAB. Ei se numesc, codificat, consilieri şi psihoterapeuţi. Acesta e punctul de vedere operaţional-sanogen.

Cum e cu punctele de vedere, ştii şi tu. Mai întâi ai un orizont de vedere, care se limitează tot mai mult, din ce în ce mai mult, aşa, foarte bine, este tot mai limitat, foarte limitat şi ajunge punct de vedere. Sunt bune şi punctele, da' nici orizontul nu-i de lepădat. D-aia te duc la orizont, să vezi şi tu toată tărăşenia, dar în altă perspectivă.

5.4.2. Despre aşa zisa separare Eu - Sine

Mai întâi, care e problema cu prezentul? Respingem, evităm, negăm, înfrumuseţăm artificial sau încercăm să înlocuim prezentul. DE CE? Pentru că prezentul nu poate fi acceptat. Prin urmare, problema prezentului este o problemă de NON-ACCEPTARE. În acest caz, de ce experienţa prezentă nu poate fi acceptată şi integrată în conştiinţă? În funcţie de felul cum s-a răspuns la această întrebare s-au născut numeroase curente şi orientări terapeutice. Dincolo, însă, de această diversitate de răspunsuri, cred că există un numitor comun, nu întotdeauna conştientizat, pe care l-aş formula astfel: scindarea sau separarea EU-SINE. Într-o primă aproximare, Eul este conştient, iar Sinele este inconştient. Mă feresc să vorbesc altfel decât în termeni aproximativi, întrucât cuvintele sunt înşelătoare şi, de la un anumit punct, complet inutile. Pe de altă parte, specialiştii domeniului ştiu că Eul are părţi inconştiente, după cum cei care au trăit experienţe spirituale de vârf ştiu că Sinele poate epuiza întregul univers, trecându-l în registru conştient.

Ei şi, parcă te aud, dacă există ceva ce poate fi numit EU, respectiv SINE, ce legătură au ele cu faptul că mie îmi este teamă să le vorbesc oamenilor necunoscuţi, că nu suport ca soţia mea să lipsească o săptămână de acasă sau că nu tolerez prostia din jurul meu ?

Prietene, asta şi vreau să lămuresc, că separarea Eu-Sine ESTE O ILUZIE! Ea nu se produce niciodată, tot aşa cum o rază de soare nu se desparte niciodată de Soare. Iar marele schepsis este următorul: deşi separarea nu s-a produs, Eul îşi poate imagina că s-a produs! Din acest punct începe întregul spectacol în care noi toţi suntem actori plini de talent, care am dus la desăvârşire arta de a crede, despre noi şi despre ceilalţi, că suntem altceva decât suntem în realitate.

Pricepi matale? Eul se desparte (APARENT!) de Sine, mintea de corp, omul de natură şi fiecare se comportă ca şi cum celălalt ar fi fundamental diferit. Din clipa în care eu mă separ de viaţa din jurul meu, prima trăire pe care o am, şi care mă va însoţi în permanenţă, este aceea de insecuritate. Îmi va fi teamă tot timpul, iar obiectele care o vor activa şi o vor aduce în conştiinţă vor fi din cele mai diverse, în funcţie de circumstanţele vieţii.

Chiar acum, eu îmi observ teama că stilul meu de a scrie, serios doar pe jumătate, te poate îndepărta de profunzimea ideilor pe care vreau să le comunic, jucându-mă cu ele. Mai îmi observ teama că vei interpreta eronat ceea ce presupun că auzi acum pentru prima oară şi că vei acţiona într-o manieră distructivă pentru tine sau pentru alţii. De exemplu, te poţi gândi că, dacă între tine şi proprietarul unui Opel Frontera nu e nici o diferenţă de esenţă, poţi pleca liniştit în concediu cu maşina lui. (Nu te gândisei, aşa-i?)

Dar, în timp ce îmi observ teama, îi realizez rădăcinile şi îmi permit să o trăiesc conştient, asistând la procesul transformării ei în ceva amuzant, anume actul de a mă exprima şi a mă descoperi prefăcându-mă că scriu o carte.

După aceasta paranteză, te rog să te întorci două paragrafe mai sus, pentru a relua firul povestirii. Într-o lume pe care o percep străină, diferită şi impermanentă, este firesc să mă simt insecurizat. Încerc atunci să mă delimitez şi mai net de această lume imprevizibilă şi nepăsătoare, întărindu-mi Eul, singura mea insulă de stabilitate în acest ocean necunoscut şi

neprietenos. Rezultatul logic al acțiunii mele este că, fiind şi mai izolat, sunt şi mai insecurizat. Cu alte cuvinte, dorința de securitate este asemenea unei monede care are pe partea cealaltă sentimentul de insecuritate. Cu cât dorința de securitate e mai puternică, cu atât trăirea de insecuritate e mai puternică. Şi cu cât voi avea mai multă securitate, cu atât voi dori mai multă. Veşti bune pentru Ministerul de Interne, Ministerul Apărării Naționale, serviciile de informații şi firmele de bodyguarzi (străjeri pentru cetățenii din Moldova)!

Scriind despre insecuritate şi dialectica ei, îmi aduc aminte de un verset din Noul Testament ce pare a vorbi despre acelaşi lucru: „Căci cine va voi să-şi scape sufletul îl va pierde, iar cine va pierde sufletul său pentru Mine, acela îl va scăpa." (Evanghelia după Marcu, 8, 35).

A ne scăpa sufletul, în această accepție, înseamnă a-l izola de marele flux al vieții, după cum a-l „pierde" înseamnă a-l conecta la Sine, adică a recunoaşte o stare de unitate care, în fapt, nu a fost pierdută niciodată.

5.4.3. Aplicații ale cercului vicios

Căutarea securității psihologice şi spirituale este un cerc vicios, a cărui apariție este contrapartea separării Eului de Sine. Iar cercurile vicioase au o proprietate nesuferită: nu se poate ieşi din ele. Fiind diferiți, oamenii recurg la metode, tehnici şi proceduri variate de a lupta împotriva fricilor de tot felul. Apărările pe care le utilizează generează diviziuni între ei, iar diviziunile creează insecuritate, care reclamă noi defense. În felul acesta ciclul se reia.

O aplicație a cercului vicios în viața universitară este cam aşa: un profesor mai în vârstă se simte amenințat de un coleg mai tânăr, a cărui inteligență sau creativitate debordantă nu poate fi trecută cu vederea. El se apără de acesta aliindu-se cu confrații ce-i împărtăşesc percepția şi caută să restrângă

posibilitățile de afirmare ale tânărului. Profesorul mai tânăr, insecurizat, la rândul lui, se coalizează cu cei care îi împărtăşesc trăirile. Apar astfel două tabere distincte, între care tensiunea creşte şi, o dată cu ea, insecuritatea amândurora.

Viața politică e la fel de haioasă: cei care se tem de concurența puternică, de beneficii ocupaționale negociate, de protecția socială înalt selectivă şi de cheltuieli publice minime se simt mai securizați dacă se grupează la STÂNGA şi îi susțin pe cei care promit să îndrepte inegalitățile dintre oameni şi disfuncționalitățile economiei de piață. La rândul lor, cei insecurizați de redistribuirea venitului, de programele sociale cu caracter universalist şi impozitarea ridicată se grupează la DREAPTA şi îi susțin pe cei care promovează inițiativa privată, fiscalitatea redusă şi neintervenționismul economic. Orice acțiune inițiată de un pol face să crească insecuritatea celuilalt pol. An electoral fiind, insecuritatea ta ce fel de tumbe face?

5.4.4. Eul bun şi Eul rău

În practica terapeutică sunt de notorietate diviziunile id - superego (S.Freud), topdog - underdog (Fr.Perls) sau Eu real – Eu ideal (Lacan, Horney, Rogers). Indiferent de nume, în acelaşi individ există un Eu „bun" care caută să-l schimbe sau să-l îmbunătățească pe Eul „rău" Când pulsiunile Eului „bun" sunt puternice, acțiunile insului se extind la cei din jur pe care, cu cele mai bune intenții, caută să-i transforme, dincolo de amănuntul că aceştia pot fi foarte mulțumiți de ceea ce sunt.

În ambele cazuri, întreprinderea, nobilă la prima vedere, este lipsită de inteligență şi, mai devreme sau mai târziu, de succes. Cunosc o mamă care vrea să facă din adolescenta ei o premiantă şi care e confruntată cu performanțe şcolare tot mai neliniştitoare. Fata, la rândul ei, vrea să o schimbe pe mamă într-o persoană permisivă, iar ceea ce obține sunt exigențe sporite.

Într-un alt caz, o tânără sclipitoare, nemulțumită de viața sa, depune eforturi intelectuale sisifice, cenzurând sau limitând dorințele „lumești", cum ar fi o relație de parteneriat erotico-afectiv. Rezultatul este o anxietate crescută și izolarea de ceilalți, percepuți ca anoști, inferiori sau nedemni de ea.

Credința Eului „bun" că celălalt este „rău", pe de o parte, și că poate fi modelat sau anulat, pe de altă parte, se traduce în procese nevrotice de intensități variabile, care în unele familii sunt atât de apreciate încât se transmit de la o generație la alta, ca o demonstrație impecabilă a ideii că, pe Pământ, prostia nu va dispărea niciodată.

5.4.5. Și dacă am dansa cu fricile noastre?

Oricare ar fi forma în care securitatea este concepută, căutarea ei stăruitoare este dureroasă. Când experiența prezentă este dureroasă sau greu de suportat, recurg la mecanisme de apărare și o blochez, o suprim, o redirecționez, o intelectualizez sau o dramatizez, fac orice pentru a nu mai fi în contact cu ea. Urmarea naturală este că devin opac față de propriul prezent și nu mai am acces nici la informații ce vin din interior (din organism), nici la informații ce vin din exterior (din mediu). Cu mai puține elemente experiențiale, posibilitățile mele de adaptare creativă sunt mai reduse, rezultatele acțiunilor, mai puțin satisfăcătoare, iar temerile, indiferent de natura lor, mai mari.

S-ar părea că cel mai deștept lucru pe care îl putem face în raport cu insecuritatea nu este să fugim de ea, ci să o înfruntăm. Fără a nega caracterul pozitiv al ultimei atitudini, asum o alternativă superioară: în loc de a ne opune insecurității, menținând scindarea fundamentală Eu-Sine, putem fi una cu insecuritatea (să fuzionăm cu ea), anulând separarea Eu-Sine. Lupta cu un adversar nu îl face pe acesta să dispară, ci doar îl ține la respect (și uneori îl întărește), pe când cooperarea cu adversarul îl transformă într-un prieten. Este ca și cum, în loc să

lupţi cu fricile tale, sperând să le învingi într-o bună zi, DANSEZI cu ele, epuizându-le energia distructivă în mişcare şi ritm.

Adică, m-ai putea întreba, dacă mi-e teamă de câini, ce să fac acum, să nu-i mai ocolesc pe la un kilometru distanţă? Nu chiar, aş spune: poţi încerca să nu mai ocoleşti nu câinii, ci frica de câini. Mai operaţional vorbind, asta înseamnă să te apropii treptat de propria-ţi frică, dându-ţi voie să o simţi şi să o cunoşti în totalitate. Din exterior, pare o terapie tipic comportamentală (desensibilizare sistematică în plan imaginar şi in vivo): elaborezi o ierarhie de situaţii care produc teama şi te antrenezi, familiarizându-te cu ele în plan imaginativ şi apoi în plan real. Aceasta este o situaţie de LUPTĂ cu frica. Asumpţia mea, de orientare analitică, este că poţi câştiga o luptă (scapi de teama de câini), dar niciodată războiul, întrucât teama de câini traduce o teamă de ALTCEVA/ALTCINEVA. În ultimă instanţă, este o expresie deghizată a fricii Eului de universul străin din jur.

În celălalt sens, acceptarea şi cunoaşterea gradată a fricii presupune o disciplină a atenţiei despre care comportamentalismul nu are nici o idee. În loc să îi rezist fricii, o admit treptat în conştiinţă, împreună cu alte gânduri şi trăiri asociate, dar oferindu-i ocazia să mă informeze şi să mă îmbogăţească gradat cu aspecte necunoscute ale fiinţei mele. Tot acest exerciţiu îl fac în situaţie, nicidecum stând confortabil pe divan şi spunând tot ce-mi trece prin cap vis-a-vis de câine.

5.4.6. Modul de a fi al tuturor lucrurilor

A înţelege că nu există securitate ultimă altfel decât în contactul neîntrerupt Eu-Sine este mai mult decât a înţelege că lumea se află într-o schimbare permanentă, că „toate lucrurile curg” (Heraclit) şi că nimic nu rămâne fix pentru totdeauna. Este mai mult decât a admite că lumea în care trăim este nesigură şi

uneori absurdă, că existenţa umană este fragilă sau că cei dragi vor dispărea pentru totdeauna.

Nevoia de securitate psihologică apare din combinarea instinctului de conservare (instinct ce aparţine corpului) cu ideea că în noi există ceva permanent, un centru de continuitate a fiinţei noastre, acelaşi de la naştere până la moarte. Acest centru este Eul şi la nivelul lui, printr-un proces misterios, noi gândim, simţim şi percepem.

Paradoxul face ca un astfel de centru să existe şi, simultan, să nu existe. El există, dar nu poate fi Eul, întrucât Eul este o simplă idee în minte. Cum spuneam în altă parte („Ascultând cu a treia ureche", 2000), în afara experienţei nu există un experimentator tainic, un gânditor al gândurilor sau un trăitor al emoţiilor.

Expresia „Mă simt minunat" este o înşiruire de sunete care arată, de fapt, că o trăire minunată ESTE PREZENTĂ. Eul pe care construcţia gramaticală îl presupune este O CONVENŢIE ŞI NU O REALITATE! Nu există cineva care să simtă trăirile emoţionale, tot aşa cum nu există cineva care să vadă vederea sau cineva care să guste gustul. Gustul, vederea, trăirile emoţionale există PRIN ELE ÎNSELE şi asta este tot. Ele apar şi dispar DE LA SINE, iar sublinierea nu este întâmplătoare. Acest „de la sine" este modul natural de a fi al tuturor lucrurilor, fie ele pietre, animale sau oameni.

Noi auzim fără a ne lărgi urechile şi mergem fără a ne mişca picioarele cu ajutorul mâinilor. De asemenea, respirăm fără a ne propune aceasta şi urinăm fără a fi studiat mecanica fluidelor. În ultimă instanţă, totul se petrece de la sine şi chiar cele mai elaborate decizii umane au la bază un element incontrolabil şi necunoscut. Aceasta întrucât noi putem decide ceva, de exemplu să cumpărăm o bicicletă cu suspensie dublă, dar decizia de a decide nu ne aparţine. Ea apare de la sine şi, dacă e să mă joc cu cuvintele, aş putea spune că e decizia Sinelui. Dacă această carte ar fi teologică, „decizia Sinelui" s-ar transcrie ca „voinţa lui Dumnezeu".

Maeştrii Zen care au sesizat spontaneitatea originară a tuturor fenomenelor au apreciat-o ca pe o „activitate minunată" şi s-au lăsat purtaţi de calitatea aproape magică a acţiunii spontane, încredinţându-se fără rezerve fluxului natural al vieţii. Din acest motiv, unele din acţiunile lor par incomprehensibile, cum arată maestrul japonez Takuan:

„Când un călugăr întreabă: *Ce este Buddha?,* maestrul poate să-şi ridice pumnul. Când e întrebat: *Care e ideea supremă a budismului?,* el poate să exclame chiar înainte de a se termina întrebarea: *o ramură de pin în floare.* Esenţa este că mintea care răspunde nu se opreşte nicăieri, ci răspunde imediat, fără să se gândească deloc la cât de potrivit este răspunsul." (D.T. Suzuki – "Zen Buddhism and Its Influence on Japanese Culture")

5.4.7. Şi Dumnezeu se joacă

Prin urmare, dacă e să existe un centru, acesta nu este Eul, ci Sinele. Sinele fiind UNUL, rezultă că toate fiinţele au acelaşi centru, idee în lumina căreia putem vedea ceea ce ne înconjoară cu ochi mult mai prietenoşi. La nivelul Sinelui, securitatea este completă sau, într-o altă formulare, nu există nici un fel de teamă întrucât Sinele este peste tot şi în afara Lui nu mai există nimic.

Acţiunea Sinelui nu este motivată de un scop (nu are nimic de atins) şi se desfăşoară fără efort (de la sine). Cel mai bun echivalent uman pentru această acţiune este JOCUL şi acesta este motivul pentru care una dintre cele mai pătrunzătoare filosofii indiene a vorbit despre Cosmos ca „jocul lui Dumnezeu" A spune că Sinele acţionează spontan sau că Dumnezeu se joacă, plin de încântare, cu sine însuşi e unul şi acelaşi lucru. Jocul Lui, în chiar acest moment, consacră pe unul care îi cercetează tainele şi pe altul care i le descoperă cu uimire şi plăcere. Tu, cel/cea care citeşti, care dintre ei eşti?

Cap. 6: EXERCIȚIILE LIBERTĂȚII

6.1. Istoria jucăușă a unor îndeletniciri savante

Din când în când, în virtutea dreptului la libera exprimare, câte o voce suavă ia poziție la adresa popularității în creștere a variantei experiențiale a terapiei, afirmând cu siguranță: „Terapia experiențială? Jocuri copilărești, fără nici un sens!". Autorul unei astfel de sentințe poate fi un observator îndepărtat, a cărui teamă de a experimenta ceea ce critică este direct proporțională cu distanța amețitoare de la care se pronunță. Dar, la fel de bine, poate fi un subiect sau client al terapiei, care și-a întâlnit în joc propriile rezistențe la schimbare și a găsit, la nivelul inteligenței sale, cea mai bună cale de a-și salva respectul de sine.

Pentru aceste două categorii de cugetători, pentru mine însumi și poate, pentru tine, dragă cititorule, m-am decis să explorez diferitele teorii prin care adulții responsabili au încercat să explice realitatea, seducătoare sau anostă, a jocului.

6.1.1. Teoria surplusului de energie

Îi aparține lui Herbert Spencer, cel care a redactat la jumătatea secolului trecut un monumental tratat numit „Principiile Psihologiei". Ideea potrivit căreia copiii se joacă pentru a-și consuma energia era, în forma sa cea mai simplă, mult mai veche, meritul lui Spencer constând doar în speculațiile sale asupra fiziologiei oboselii centrilor nervoși. Cu un secol înainte, Schiller caracterizase jocul drept expresie a

unei energii exuberante, judecată ce mi-ar fi instantaneu foarte dragă, dacă n-ar fi completată de gândul nemţesc al expresiei fără sens al surplusului de energie. Spencer, recunoscând în joc originea artei, a încercat să-l corecteze cu următorul argument: cu cât un animal se află mai jos pe scara evoluţiei, cu atât energiile sale sunt consacrate găsirii hranei şi supravieţuirii într-un mediu ostil, înţesat de duşmani; animalele superioare, graţie abilităţilor mai numeroase şi mai diverse, au nevoie de mai puţin timp pentru a-şi menţine integritatea fizică şi, prin urmare, au mai multă energie disponibilă. Această energie va fi epuizată în joc.

Oricine a tratat cu seriozitate şcoala primară, poate cu excepţia marilor oameni de afaceri de azi, îşi aminteşte de nevoia urgentă de a se mişca, a alerga sau a ţipa după o oră de aritmetică sau caligrafie. Chiar şi noi, eroii-martiri din învăţământul superior, am putea afla cât de plictisitoare, anacronice sau stupide ne sunt cursurile şi seminariile, după efervescenţa verbală sau motrică a studenţilor în pauze. În locuri la fel de elevate, cum sunt sălile de concert, între două măiestre interpretări se produce o intensă animaţie, iar dacă piesele de teatru nu ar avea antract, actorii ar fi clienţi pasionaţi ai serviciilor sociale.

După Spencer, în diverse forme, teoria surplusului de energie a continuat să fie îmbrăţişată, dar nici o formulare ulterioară nu a mai atins acelaşi grad de sofisticare şi îmbinare a unor fapte fiziologice, psihologice şi sociale.

Conceptul de surplus de energie moare greu deoarece poartă cu el sugestia nevoilor resimţite, faptul evident că organismele sunt sisteme fizice care folosesc energie şi pare a răspunde la întrebarea de ce acţionează organismele. Totuşi, de ce ar trebui organismele împinse spre acţiune de ceva anume? Ele pot fi active în virtutea faptului că sunt vii. Comportamentele biologic utile sau irelevante nu reclamă neapărat explicaţii de ordin instinctual, cu atât mai mult cu cât ceea ce numim „instincte" sunt etichete verbale ataşate unor

patternuri comportamentale pentru a le putea clasifica drept hrănire, apărare sau împerechere.

Zoologii au observat cum un animal, angajat într-o activitate extrem de utilă biologic, renunță brusc pentru a face ceva complet diferit. Astfel, o pasăre-mascul, după 23 de încercări nereuşite de a se copula cu o femelă neinteresată, a plecat în căutarea unei omizi, pe care nu se ştie dacă a oferit-o pentru a convinge sau ca premiu pentru încăpățânare. Cocoşii aflați în luptă ciugulesc pământul ca şi cum s-ar hrăni, la fel un pescăruş îşi poate întrerupe elanul combativ pentru a mai aduna ceva material pentru cuibul său, iar unele păsări se opresc în plin ritual de curtare pentru a-şi curăța penele.

La începutul secolului XX, psihologul englez William McDougall lista 14 instincte majore, toate alimentate dintr-un bazin energetic comun, având însă „motoare" şi canale separate de dirijare a forței vitale spre scopuri distincte. Instinctul era o tendință moştenită de a acționa într-un anumit fel, însoțite de o trăire sau emoție caracteristică. În viziunea lui McDougall, atitudinile şi sentimentele care motivau comportamentul adult nu erau altceva decât combinații variate ale acestor instincte majore, prin intermediul învățării şi experienței, iar jocul o simplă revărsare de energie.

Studiile etologice au descoperit, la rândul lor, comportamente „irelevante" sau „inutile" în care au încadrat şi jocul. Ele au fost explicate pe baza activităților tip „vacuum" sau supra-abundente. S-a presupus că, în anumite circumstanțe, producția internă de hormoni poate atinge un astfel de nivel încât acțiuni motoare stereotipizate care în mod normal încheie o secvență comportamentală sunt activate de stimuli mai slabi sau inadecvați. Cu toate acestea, comportamentele tip „vacuum", produse în absența oricărei influențe externe, sunt dificil de stabilit iar clasificarea comportamentelor ce par inutile ca „joc" poate fi o declarație implicită a ignoranței.

S-a mai sugerat, de asemenea, că activitățile „irelevante" ar putea fi distinse de „adevăratul joc", întrucât acesta din urmă

nu este legat de scopuri specifice sau de necesități biologice, el având loc doar atunci când activitățile sunt detașate de cursul lor fundamental, care asigură supraviețuirea animalului și a speciei. Este însă îndoielnic dacă astfel de distincții pot fi aplicate rigid. Există activități care ar putea fi numite joc, deoarece se produc în afara contextului biologic, dar care poartă semnele unui comportament necesar pentru supraviețuire. Astfel, tinerele femei-canar, care nu au dispus niciodată de material pentru a construi un cuib, par a se juca atunci când fac exact mişcările adecvate unei astfel de întreprinderi.

6.1.2. Teoria recapitulării

Explozia curentului evoluționist, odată cu Charles Darwin („Originea speciilor", 1859), i-a impulsionat pe oameni să studieze şi altceva decât gândacii. Astfel s-a născut interesul ştiinţific pentru dezvoltarea copilului. Printre părinţii disciplinei s-a numărat şi G.S.Hall, un profesor american de psihologie, fost elev al marelui William James. Într-o carte publicată în 1904, Hall se străduie să demonstreze că, aşa cum embrionul parcurge secvențele evolutive ale structurii sale, de la peşte la om, la fel copilul retrăieşte istoria rasei, reluând în joc interesele şi ocupaţiile strămoşilor săi îndepărtaţi.

Aceasta ar explica plăcerea copiilor de a se juca în apă şi perseverenţa cu care se caţără în copaci sau pe forme de relief proeminente, ducându-şi mamele cu un pas mai aproape de terapie. Pescuitul, înotul, vânătoarea şi drumeţiile montane atât de îndrăgite de băieţii între 8 şi 12 ani trimit la paralele tentante cu viaţa tribală de la începuturile umanităţii. Mai mult, unii copii sunt atât de satisfăcuţi de aceste activităţi, încât le dedică întreaga lor viaţă. Pe această filieră se nasc alpiniştii, vânătorii sau pescarii profesionişti, dar şi expresii de genul „încă nu s-a dat jos din copac", pe care oamenii le aplică rapid, cu rigoare

ştiinţifică, multor comportamente furişate astfel în lumea modernă.

Din nefericire, teoria recapitulării se bazează pe o idee lamarckiană, anume că experienţa culturală poate fi moştenită genetic de la o generaţie la alta pe care cunoaşterea ulterioară a infirmat-o. Copiii nu sunt sălbatici în miniatură, deşi mulţi încearcă insistent să ne demonstreze contrariul. Iar dacă unele comportamente seamănă, într-adevăr, cu cele ale oamenilor primitivi, altele, cum ar fi mersul pe bicicletă, jocul cu maşinuţe sau privitul obsedant la televizor, doar cu bunăvoinţa însumată a tuturor iubitorilor de SF de pe glob ar putea fi considerate repetări ale unor experienţe ancestrale.

6.1.3. Teoria practicii abilităţilor

Iniţiatorul ei este Karl Groos, un profesor de filosofie coborât din lumea eterică a abstracţiilor pentru a demonstra cum animalele trebuie să-şi perfecţioneze abilităţile ereditare incomplete înainte ca o nevoie reală de a le exersa să apară. Această desăvârşire a aptitudinilor moştenite are loc în joc, joc pe care Groos îl consideră un impuls generalizat de practicare a instinctelor. Altfel spus, un alt instinct în serviciul supravieţuirii, cu particularitatea neobişnuită de a mobiliza alte instincte.

Bebeluşii care îşi mişcă neîncetat braţele şi picioarele, care bolborosesc, se rostogolesc sau se târăsc, învaţă să-şi controleze propriul corp. Pisoii înnebuniţi de ghemurile de lână se antrenează astfel pentru a prinde şoarecii antipatici, dar foarte gustoşi. Există, bineînţeles, şi animale dotate cu scheme instinctuale detaliate, care nu au nevoie de joc deoarece reuşesc de la prima încercare, dar în medii complexe şi turbulente, astfel de patternuri moştenite sunt neeconomice. Selecţia naturală pare a favoriza fiinţa cu instincte suficient de plastice pentru a fi transformate sau perfecţionate prin experienţă.

Jocurile de luptă sunt prezente la numeroase specii de animale care se pregătesc pentru a înfrunta atât pericolele vieţii, cât şi nesuferiţii rivali din ritualurile de curtare. Puberii şi adolescenţii care se pocnesc prieteneşte par a face şi ei primele exerciţii de confirmare a masculinităţii şi de testare a mijloacelor ce vor fi utilizate, mai târziu, pentru îndepărtarea ridicolilor pretendenţi la inima şi, eventual, corpul sau averea fermecătoarei lor iubite.

Teoria lui Groos are meritul de a fi arătat cum activităţi definite ca nefolositoare pot avea serioase scopuri biologice. De asemenea, ea stă la baza unor viziuni teoretice ulterioare care, fără a asuma un instinct special, admit că jocul este exerciţiu.

6.1.4. Teoriile învăţării

Cum era de aşteptat, ele au exclus jocul din sfera cercetării, considerându-l un concept vag şi inutil din punct de vedere ştiinţific. Jocul este un amalgam de comportamente, care trebuie investigate separat. În felul acesta, jocului i s-a asigurat o moarte discretă, pe baza deja plicticos de cunoscutei explicaţii că orice acţiune recompensată tinde să fie repetată, atunci când unele din circumstanţele învăţării sunt prezente.

Astfel, un câine readuce un obiect aruncat stăpânului său deoarece prima dată când a făcut asta a fost mângâiat sau a primit în dar o pisică politicoasă, gata de a fi chelfănită. Un copil care construieşte căsuţe din nisip a fost cu siguranţă lăudat pentru activităţi similare din trecut. Cu toate acestea, nu toţi copiii devin arhitecţi după cum nu toţi arhitecţii devin competenţi. Aşteptarea copiilor de a fi felicitaţi pentru îndemânare, clarviziune sau destoinicie distruge viziunea naivă a oamenilor obişnuiţi asupra jocului şi anunţă dubioşii manipulatori de mâine, ascunşi astăzi în spatele unor zâmbete pline de candoare. „Mami/Tati, uite ce pot să fac!” ar fi refrenul duplicitar al micilor canalii cu chip de înger.

Pentru aceste comportamente în care nu era prezentă, totuşi, nici o recompensă aparentă, periclitând teoria, o minte strălucită, aflată în posesia lui C.L.Hull, s-a străduit îndelung (în termeni comportamentalişti, observabili, aş spune că s-a scremut îndelung). În cele din urmă, le-a venit de hac. (Apropo, cărei realităţi observabile îi corespunde „hac"?)

Potrivit lui Hull, comportamentul este motivat de impulsuri primare, deficite fiziologice de tipul foamei, care dau naştere unor stimuli interni puternici. Recompensa constă în reducerea unei stări generate de nevoi fiziologice şi stimulii lor asociaţi. Dar prezenţa unor recompense secundare, în procesul consolidat prin repetiţie al reducerii tensiunii impulsurilor tensiunii primare, dă naştere unui registru de impulsuri „secundare" Aceste impulsuri sunt învăţate şi ele explică un comportament precum jocul, din care lipsesc recompensele explicite dar care este fie întărit de stimuli secundari care semnalează recompense, fie mediat de stimuli produşi de propriile răspunsuri ale individului.

O altă minte excepţională, Skinner, căreia i se poate reproşa doar domeniul de manifestare ales, a explicat comportamentul aparent nerecompensat pe baza lipsei de regularitate a recompenselor anterioare. Nici cel mai psihastenic părinte nu poate întări un comportament de fiecare dată când se produce. Chiar recompensele oferite regulat, dar la scurte intervale după comportamentul vizat şi fără legătură cu comportamentul actual, pot determina acţiuni ciudate şi inexplicabile. Astfel, un copil care îşi incendiază casa, dar pe care îl feliciţi pentru notele bune pe care tocmai le-ai descoperit în carnet, cu greu va deveni un elev eminent şi mult mai uşor cineva despre care să spui: „Mânca-l-ar mama/tata de piroman!"

Pe măsură ce teoriile învăţării s-au rafinat, noi aspecte ale cercetării au devenit interesante. Unul dintre ele, referitor la atenţie şi tipul de stimuli în baza căruia un animal acţionează şi învaţă, are o directă legătură cu jocul.

După Berlyne, investigarea, explorarea şi manipularea sunt stârnite de noutatea relativă, gradul de surpriză, incongruenţa, conflictul sau complexitatea stimulării. Ele declanşează mecanismele organismului pentru acţiunea de urgenţă iar excitaţia este diminuată prin comportamente exploratorii. Procesul de punere în alertă poate deveni plăcut dacă este urmat de o reducere a excitaţiei, iar suspansul, chiar teama uşoară, pot fi resimţite ca plăcute.

Există însă, şi explicaţii concurente. E posibil ca organismele să aibă nevoie de o cantitate „optimă" de stimulare, mai degrabă decât de o reducere a impulsului. În consecinţă, dacă nivelul prezent al stimulării este prea mic, ele vor căuta să-l amplifice, după cum, dacă e prea înalt, vor căuta să-l reducă. Explorarea sau jocul pot aparţine primei categorii, deşi, la fel de posibil este ca explorarea să scadă nivelul excitaţiei, iar jocul să-l crească, răspuns adecvat la plictiseala sau absenţa stimulării.

Dacă jocul este determinat de aceiaşi stimuli ca şi explorarea, în ce fel caracteristici precum complexitatea, schimbarea sau surpriza îl influenţează şi care este legătura lui cu noutatea şi aprecierea diferenţelor, sunt întrebările prin care teoriile învăţării i-au permis jocului să învie, după lovitura sub centură de la început.

6.1.5. Gestalt-ul şi teoriile câmpului

Ingenioasele experimente ale şcolii Gestaltiste, reprezentate de 3 psihologi germani, Wertheimer, Koffka şi Köhler, au confirmat ipoteza conform căreia comportamentul animal şi uman este o funcţie a situaţiei totale din orice moment mai degrabă decât a unor stimuli separaţi. Ei au descris procesele psihologice în termeni de „Gestalten", forme, configuraţii sau structuri, care nu sunt suma unor evenimente mai mici, independente.

Koffka a fost primul care a aplicat principiile Gestalt la dezvoltarea copilului, într-o carte din 1924, "The Growth of the Mind". Unul din ele implică declanşarea unui răspuns imediat ce are loc o percepţie, dacă cele două aparţin unei singure configuraţii. Astfel, să vezi un pian şi să apeşi una din clape aparţin aceluiaşi pattern, la fel ca vederea unui clopoţel şi dorinţa de a suna din el. Conexiunea internă dintre o percepţie şi o acţiune adevărată, ambele procese aparţinând unui întreg sau „gestalten", pare a explica imitaţia şi, combinată cu viziunea puţin diferenţiată asupra lumii pe care o are copilul, jocul imaginativ.

Copilul îngrijeşte, mângâie sau sărută o păpuşă ca şi cum ar fi un bebeluş, fiind irelevante pentru el absenţa altor trăsături importante. Deşi pare a însufleţi obiectul, el pur şi simplu nu a învăţat încă să distingă ceea ce este viu de ceea este inanimat. Pentru un adult situaţia poate fi deplasată sau amuzantă, dar pentru copil ea nu conţine nici o contradicţie.

Mult mai târziu, utilizând principiile Gestalt, terapia Gestalt şi, îndrăznesc să spun, terapia Unificării (TU), au integrat jocul într-o manieră fenomenală (şi fenomenologică!), creând un număr uimitor de exerciţii de conştientizare corporală şi cognitivă, de extensie a conştienţei afective şi relaţionale sau de conştientizare cu suport imaginativ-simbolic.

Teoriile Câmpului, elaborate de Kurt Lewin, el însuşi fost membru al Şcolii Gestalt-iste de la Berlin, afirmă despre comportamentul unui individ că depinde de situaţia totală în care el se găseşte. Răspunsurile, reacţiile şi acţiunile sale sunt o funcţie a personalităţii, sexului, vârstei, dispoziţiei şi a tuturor factorilor prezenţi în mediu în acel moment.

Lumea unui copil, de exemplu, este radical diferită după cum el este hrănit sau nu. Un ursuleţ de pluş este perceput ca o jucărie sau ca un pericol real în funcţie de vârstă şi dezvoltarea mentală a copilului, cât şi de contextul în care îl întâlneşte.

În demonstraţia sa, Lewin găseşte potrivită analogia dintre un câmp fizic şi totalitatea situaţiei psihologice. Aşa cum

câmpul fizic este expresia inter-relaţiilor dintre forţele fizice, caracterizate de proprietăţi precum mărime, direcţie sau intensitate, la fel câmpul psihologic poate fi descris ca un câmp de forţe, constituit din faptele, stările şi comportamentele asociate unei persoane şi mediului său.

Pentru a exprima structura dinamică a câmpului sunt împrumutate din matematică conceptele topologice. Astfel, forţa şi direcţia acţiunilor unui copil vor fi determinate de „valenţele" pozitive sau negative ale variatelor grupări dintr-un spaţiu vectorializat. Interesul, atracţia sau curiozitatea pot fi reprezentate grafic sub forma unei configuraţii spaţiale în care, într-un anumit loc, este o jucărie. Intensitatea atracţiei poate fi măsurată în termenii numărului de mişcări pe care copilul le face în direcţia ei.

Jocul copilului este explicat atât de plasticitatea frontierelor sale în câmpul psihologic cât şi de stratificarea pe verticală a planurilor realităţii. Cele mai puţin reale sunt constituite din visele şi fanteziile în interiorul cărora copilul poate obţine ceea ce îşi doreşte. Unele din particularităţile jocului rezultă tocmai din confruntarea acestor planuri.

Teoria câmpului nu a fost acceptată ca un model adecvat poate şi datorită fatalei aversiuni pe care mulţi psihologi o manifestă sau doar o întreţin la nivel inconştient în raport cu schemele, structurile şi terminologia matematicii.

6.1.6. Teoria lui Jean Piaget

Un zoolog care studiază melcii şi ajunge să se ocupe de psihologia copilului este cam acelaşi lucru cu un inginer electronist care ajunge ministrul Agriculturii în România. Deşi ambele cazuri sunt reale, doar primul este agreabil, fertil şi revoluţionar.

Studiile de biologie şi interesul în filosofie, ghidate de o inteligenţă pătrunzătoare, i-au permis lui Piaget să propună o

teorie a dezvoltării intelectuale care impune şi astăzi respect. Cele două procese, asimilarea şi acomodarea, pe care le-a postulat ca fundamentale pentru orice dezvoltare organică, explică nu doar modul cum copiii ajung să gândească logic, ci şi comportamentele lor de imitare şi joc.

Dezvoltarea intelectuală este rodul unui schimb continuu între asimilare şi acomodare. Adaptarea inteligentă se produce atunci când cele două procese se echilibrează reciproc. Când acest punct optim nu este atins, sunt posibile două situaţii: fie acomodarea la obiect poate predomina asupra asimilării (şi aceasta este imitaţie), fie asimilarea poate fi dominantă în raport cu acomodarea (şi acesta este jocul). Asimilarea este orice proces în care organismul transformă informaţia pe care o primeşte, încorporând-o (ca şi cum, dacă ar fi hrană, informaţia ar fi digerată). Acomodarea se referă la orice adaptare la lumea externă pe care organismul o realizează pentru a putea asimila informaţie (aşa cum orice balenă onorabilă ar deschide larg gura, pentru a-l înghiţi pe unul din eroii lui Hemingway, cu tot cu barcă).

Piaget nu a trebuit să asume nici un impuls special pentru joc, din moment ce l-a privit ca un aspect al asimilării, adică repetarea unei operaţii pentru a o putea consolida. Copilaşul de şase luni care îşi zăngăne la nesfârşit jucăria nu este un diavol credincios scopului său de a-şi băga părinţii în spital, ci trăieşte plăcerea „funcţională" de a stăpâni o acţiune corespunzătoare nivelului senzorio-motor al inteligenţei sale.

Pentru profesorul de la Universitatea din Geneva care şi-a studiat propriii copii, jocul şi imitaţia, ca părţi integrale ale dezvoltării inteligenţei, trec exact prin aceleaşi stadii. Numeroşi adulţi sunt aduşi în pragul disperării de copiii care pun întrebări doar de dragul de a le pune. Îmi aduc aminte de cineva care, evocându-şi copilăria, îmi mărturisea cum continua să pună întrebări al căror răspuns îl cunoştea deja, deoarece le mai pusese de 50 de ori. Făcând faţă cu succes acestei încercări ce ar putea fi incluse cu uşurinţă în programul de antrenament

psihologic al unui cosmonaut, părinții pot fi siguri de contribuția lor la dezvoltarea intelectuală a mândrelor odrasle.

Jocul simbolic și imaginativ are aceeași funcție în dezvoltarea gândirii reprezentaționale pe care o avea exercițiul din stadiul senzorio-motor. Este pură asimilare, copilul repetând și organizându-și gândirea în termenii imaginilor și simbolurilor deja stăpânite. În plus, jocul simbolic asigură și funcția absorbirii și consolidării experiențelor emoționale.

Toate întâmplările importante pe care le trăiește sunt reproduse în jocul copilului de 2-7 ani. El nu face nici un efort de a le adapta la realitate, fiind încă prizonierul poziției sale egocentrice și caracterului puternic individualizat al simbolurilor și imaginilor folosite. Abia între 8 și 11 ani jocul devine controlat de disciplina colectivă, iar regulile acceptate în procesul cooperării anulează gradat distorsiunile individuale ale realității. În această perioadă, jocul în care copilul adaptează realitatea propriilor sale nevoi ia sfârșit.

6.1.7. Teoria psihanalitică

Sigmund Freud, un obscur neurolog din Viena, avea să revoluționeze gândirea psihologică a secolului XX și să tulbure pentru totdeauna naivele idei ale Occidentului despre puterea rațiunii conștiente. Totul a început cu asumpția că acțiunile oamenilor sunt dirijate de plăcerea sau durerea la care conduc. Experiențele plăcute sunt căutate, cele neplăcute sunt evitate. Când nu este constrâns de faptele sau cerințele altora, comportamentul uman este motivat de dorințele individului. Uneori, aceste dorințe pot fi necunoscute individului însuși.

În joc, vise și reverie, cenzura faptelor solide nu operează. Copilul folosește obiecte, evenimente sau persoane din lumea reală pentru a-și produce o lume interioară privată, lume în care să poată experimenta plăcerea refuzată de mediul extern adesea ostil. Fetița poate fi învățătoarea severă a unei

clase de maimuțoi respectabili, după cum, mai târziu ea se poate imagina iubită cu pasiune de cel mai adorabil profesor din facultate.

Freud a circumscris sexualității toate manifestările în care căutarea plăcerii este prezentă. El a postulat un instinct fundamental, eros sau libido, ca sursă a tuturor motivațiilor, oricât de pure ar părea acestea. Energia uriaşă a acestui instinct, în cazul în care nu este canalizată sau sublimată, ci blocată (prin reprimare), îşi va căuta singură un nou curs şi va izbucni în fapte şi „comportamente nepotrivite" (sintagmă ce-mi pare a aduce aminte de preşedintele Clinton). Frustrarea sau supra-indulgența pot fixa libido-ul la unul sau altul din stadiile de dezvoltare și nici cei mai analizați, intuitivi sau terapeutici părinți nu sunt creditați cu şansa de a-şi feri copilul de frustrările şi conflictele ce-i punctează creşterea.

Cel mai grandios este, desigur, stadiul oedipal, când băiețelul este presupus a-şi dori mama pentru posesie, privindu-și tatăl ca pe un rival temut. Anxietățile intense declanşate de acest conflict sunt rezolvate prin soluția perspicace a identificării cu tatăl. Băiețelul preia constrângerile, interdicțiile şi standardele tatălui său, reducând drastic amenințarea pe care o percepea venind de la această figură parentală, îndrăgită şi urâtă simultan. În mod similar, fetița își rezolvă conflictul cu mama, identificându-se cu aceasta şi asumându-şi rolul social de fată şi femeie.

În această aventură a dezvoltării ce pune într-o lumină complet diferită ingenuitatea universului copilăriei, jocul reflectă dorințele şi conflictele fiecărui stadiu libidinal. Copilul atribuie personajelor sau obiectelor toate trăirile dezagreabile sau neliniştitoare pe care le resimte. Fără această formidabilă supapă, este greu de ghicit cum ar putea face față acumulării emoțiilor negative şi tensiunii emoționale generate de conflictele subterane.

Ipotezele lui Freud sunt greu de testat experimental. Deși procedurile sale sunt mai degrabă ale unui detectiv, impactul pe

care l-au avut a fost şi rămâne semnificativ. Considerarea imaginaţiei şi a jocului ca protecţie a dorinţelor şi re-jucarea conflictelor pentru a le înţelege şi stăpâni au condus la tehnici iscusite de evaluare a personalităţii, plecând de la presupunerea că în joc şi în producţiile imaginative apar date importante despre viaţa lăuntrică a individului.

6.1.8. Teoria lui Adrian Nuţă

În încercarea de a stabili un nou standard pentru lipsa de modestie, mă voi cita în continuare pe mine însumi. Ca urmare, primele trimiteri le fac la texte anterioare, în care obsesia mea privind triada joc-terapie-viaţă este proiectată la vedere. Ceea ce îmi rămâne de făcut în continuare este să precizez cadrul mai general al acestor idei, fără a uita să menţionez influenţele puternice pe cere le datorez anumitor aspecte ale filosofiei budiste şi gândirii sclipitoare a lui Alan Watts.

Atunci când îmi privesc pielea, primul gând care îmi vine în minte este că acolo „Eu" mă termin şi altceva începe. Dacă ataşamentele mele sunt puternice, aş putea crede că sunt totuna cu hainele mele, casa mea, statusul meu, iubita, echipa favorită, patria ş.a.m.d. Presupunând, însă, o comunicare între oameni sensibili şi inteligenţi, exclud această ultimă variantă, ce ar putea complica uimitor lucrurile.

Dar dacă eu sunt în „interiorul" a ceva, ce este în afară, în „exterior"? Aceasta este o întrebare înşelătoare, care ascunde faptul mai empiric şi aparent surprinzător că interiorul nu există fără exterior, iar „eul" nu există fără „celălalt". Nici unul din poli nu poate fi definit în absenţa altuia, iar această constrângere este atât de puternică (şi evidentă!) încât asumarea unei unităţi polare se produce ca de la sine. Cu toate acestea, cu rare excepţii, oamenii gândesc şi acţionează ca şi cum ar fi într-adevăr separaţi, asemenea monadelor lui Leibnitz, şi chiar găsesc delicioase satisfacţii în a se masacra unii pe ceilalţi.

Dacă te gândeşti să invoci argumentul unei unităţi existente doar în planul abstract al speculaţiei intelectuale, te invit, dragă cititorule, să-ţi reţii respiraţia cât poţi de mult... Cum, nu poţi trăi fără aerul din „exterior"? Dar când devine aerul din exterior al tău? Există aer proprietate privată? Când traversează nările, aerul este în „exterior" sau în „interior"? În ce moment aerul din atmosferă se transformă în aer personal? Există un astfel de moment? Înclin să cred că nu şi asta îmi permite să afirm că noi suntem uniţi cu tot aerul existent în oricare punct al globului, motiv pentru care n-ar trebui să ne fie indiferent dacă este curat sau toxic. Deşi pare adevărată nebunie, în acelaşi fel cred că suntem uniţi cu Soarele, stelele şi întreaga natură, iar dacă eşti neîncrezător îţi sugerez să-ţi imaginezi cum ai putea trăi fără radiaţia solară. Nu e nevoie de vaste cunoştinţe de biologie pentru a înţelege cum aceste fenomene sunt corelate între ele, după cum o zi de post negru este suficientă pentru a realiza cum corpul nostru are nevoie de hrană pentru că este hrană, adică natură.

Filosofia budistă a sesizat cu mult timp înainte interdependenţa tuturor lucrurilor şi, fără a intra în subtilităţile ei, aş aminti doar minunata meditaţie asupra corpului, când conceptul de „corp" dispare, iar ceea ce rămâne este doar o succesiune de senzaţii: căldură, frig, relaxare, durere sau tensiune, expresia agregată a jocului etern al elementelor naturale.

Cei care au trăit experienţe meditative de mare profunzime au fost adesea stingheriţi de caracterul insolit al percepţiilor de unitate cu tot ceea ce există, mulţi preferând să nu le dezvăluie pentru a putea fi consideraţi, în continuare, normali. Aceste experienţe au ajuns a fi confirmate de cine te-ai putea aştepta mai puţin, anume de fizica particulelor subatomice, care a început să descrie evenimentele şi lucrurile ca proprietăţi ale câmpurilor. Aceasta este echivalent cu a spune că un om este la fel de mult o proprietate a universului ca o floare, o stea îndepărtată sau un bondar gălăgios, cei patru fiind

legați unul de altul într-o manieră extraordinar de subtilă, și, cu toate acestea, reală.

De aceea, în loc de a spune că ne-am născut, adică am venit „pe lume”, îmi pare mai potrivit a spune că am venit „din lume”, primul verb fiind, desigur, exact (te-ai întrebat vreodată de ce este un verb reflexiv?).

Astrologii au intuit cu mii de ani înainte caracterul relațional al evenimentelor, dar ei au încă probleme în a stabili corect personalitatea şi traseul existențial al unui individ pe baza informațiilor insuficiente oferite de dispoziția stelelor înconjurătoare la naştere. Forțând uşor limitele, aş spune că ei au fost primii gestaltişti, deoarece au înțeles marele principiu al întregului care determină părțile.

Într-un anume sens, noi suntem ceva ce întregul univers face, după cum şi universul este ceea ce noi facem. Realizarea intimă a acestei stări dintotdeauna prezente aduce cu sine un incredibil sentiment de uşurare ce poate fi tradus, fizic, în senzația de a fi, de fapt, mai uşor decât indică toate cântarele. Corespondentul cognitiv al acestor trăiri este dispariția imperativelor de a percepe, a gândi sau a acționa într-un fel sau în altul, lăsând organismul să-şi urmeze, spontan, propria cale, situație ce seamănă, nu-i aşa, cu jocul.

De ce această realizare nu este mai frecventă, dacă tot e atât de centrală, n-aş putea să răspund, deşi poate tocmai acesta este răspunsul. Să cauți centrul în timp ce te afli în centru este o sarcină spectaculoasă şi imposibilă şi seamănă cu încercarea de a căuta în casă şi în împrejurimi o cruciuliță pe care o ai tot timpul la gât. Într-o bună zi s-ar putea să te priveşti şi să descoperi că n-ai pierdut niciodată ceea ce căutai înfrigurat, eveniment care te va amuza peste măsură, mai ales dacă vei avea curiozitatea să priveşti puțin în jur. Această trăire are toate şansele să nu mai dispară niciodată, cu excepția situației în care, prin cine ştie ce scamatorie, reuşeşti să te convingi că ți-ai pierdut ochelarii de pe nas.

Absența unei viziuni polare și a unei conștiințe clare a unității mai suportă, însă, o explicație. Noi, oamenii, suntem victimele inocente ale unei descoperiri pe cât de epocale, pe atât de periculoase: limbajul. Dacă limbajul ne-a deschis posibilități formidabile de a comunica, el ne-a ascuns, în același timp, adevărata natură a relației noastre cu universul.

În anumite limite, limbajul este ceva excepțional, dar când el își depășește funcția convențională, devine o calamitate. De exemplu, verbul „a scrie” necesită pe cineva, cum ar fi un scriitor, sau ceva care să scrie, nici un om sănătos la cap neputând admite că acest articol se scrie singur, dar verbul „a ninge” introduce unele dificultăți, întrucât un „ningător” e mai greu de acceptat.

Poate un exemplu și mai bun al felului în care convențiile dau dureri de cap oamenilor fascinați de ele este următorul: Banii sunt și ei o convenție socială, care ne eliberează de inconvenientele schimbului în natură. Cu toate acestea, a le acorda mai multă atenție decât e necesar, confundându-i cu bogăția reală, este o prostie fără seamăn, îndrăgită de oameni din toate timpurile. Cel care se sustrage acestei iluzii îi transformă în bunuri consumabile, bucurându-se astfel de ei, nu pentru că îi privește cum se acumulează, ci pentru că îi vede, ca să zic așa, „dispărând”.

În același fel, cuvintele, gândurile și ideile ajung să fie confundate cu lucrurile reale, iar universul începe să apară ca fragmentat și separabil când, în realitate, el este unitar și inseparabil. Această intuiție, deși prezentă în copilărie, este „îngropată” de presupunerile neconștientizate și false și predate oricărui copil în procesul învățării limbajului. Numai în circumstanțe cu totul deosebite ea va reveni în lumina conștienței, aducând cu sine prospețimea și dispoziția jucăușă a primilor ani de viață.

Eliberarea de iluzia separării nu anulează în nici un fel bogăția infinită a universului și nici nu ne distribuie puteri ieșite din comun (deși, uneori, se mai întâmplă și asta). Mai degrabă,

ea ne oferă experienţa unui joc inegalabil în care interiorul şi exteriorul, binele şi răul, viaţa şi moartea, conştientul şi inconştientul se implică unul pe celălalt şi cu cât unul caută mai atent, cu atât celălalt se ascunde mai adânc.

6.2. Şi ce te faci dacă lumea este un joc?

6.2.1. O poveste cu câţiva nebuni

Se povesteşte că, în timpul celui de-al doilea război mondial, armatele rivale se opriseră la marginea unui oraş, neîndrăznind să intre, fiecare crezând despre celălalt că îl minase. Întâmplarea a făcut ca în apropierea oraşului părăsit să se găsească un spital de nebuni. Profitând de dezorganizarea specifică războiului, aceştia au fugit din spital exact spre oraşul presupus minat, neascultând, evident, sfaturile oamenilor cu ceva mai multă minte. Odată ajunşi, s-au pus pe treabă. Unul s-a numit primar şi prezida şedinţele Consiliului local, un altul a devenit agent de circulaţie şi dirija traficul inexistent, un al treilea oferea consultaţii psihiatrice, pe când alţii strângeau impozite sau distribuiau scrisori de la extratereştri. Cei mai savanţi, desigur, conferenţiau la Universitate. În sfârşit, toată această activitate intensă era mediatizată de un înflăcărat jurnalist. Timp de câteva zile, toţi s-au distrat de minune, simţindu-se excelent. Apoi au asistat la un spectacol neobişnuit. Înţelegând că nu există pericolul minelor, soldaţii celor două armate au pătruns în oraş şi foarte repede au ajuns să se măcelărească între ei. Nebunii au fost realmente extaziaţi de evenimente. Ei s-au adunat în locuri ce le asigurau o bună vizibilitate şi, în jurul unor sticle de bere, au urmărit fascinaţi desfăşurările de forţe, comentându-le pe larg. În cele din urmă, violenţele şi cruzimile observate i-au făcut să renunţe, toţi fiind de acord că oamenii în uniformă exagerează şi, de fapt, nici nu ştiu să se joace frumos...

6.2.2. Ridicolul vieții și ochelarii de cal

Nu are importanță dacă această povestire este sau nu adevărată. Este însă important să ne întrebăm dacă nu cumva lumea este o dramă ridicolă. Psihoterapia experiențială ține cont de această asumpție și acordă o mare importanță jocului. La rândul ei, experiența arată că în joc individul este creativ și își mobilizează întreaga personalitate. În joc se manifestă, neîngrădite, bucuria, spontaneitatea, umorul, imaginația. Când te joci ai inima ușoară, ești voios și fără griji. Ești sensibil, relaxat și entuziast. Îți exersezi aptitudinile, consumi energia suplimentară, crești. Îți asumi riscuri, suspenzi înțelegerea existentă și te deschizi către noi posibilități. Îți trăiești plenar emoțiile și experiența prezentă. Ai o atitudine de degajare ludică, iar un eșec nu îl raportezi imediat la propria persoană. Există un climat de securitate psihică ce îți permite să jonglezi în mod spontan cu percepțiile, concepțiile și semnificațiile obiectelor. Îți trăiești Eul originar, renunți temporar la Eul social, la selecțiile, cenzurile și distorsiunile acestuia.

În afara psihoterapiei te preocupă personalitatea, exteriorul, carapacea, periferia. Te preocupă rezultatul, dacă îți vei realiza obiectivul sau nu, dacă împrejurările îți vor fi favorabile sau ce se va întâmpla mâine. Cu timpul, reușești să transferi achizițiile din terapie în viața obișnuită, îmbogățind-o astfel cu dimensiunea jocului. Prin socializare ai fost învățat să fii serios. Jocul și râsul au fost reprimate. Dacă ești serios, nimeni nu crede că faci ceva rău. Este o stare acceptată de toată lumea. Dar dacă te joci, dacă râzi prea mult, oamenii sunt puși în încurcătură: „De ce râde acest individ?” La limită, dacă râzi fără nici un motiv, ești instantaneu considerat nebun.

Copiii se joacă mai mult, râd mai ușor și mai zgomotos. Ei îi intrigă pe părinți, deoarece pot vedea întregul nonsens al vieții. Ori de câte ori râdem, ridicolul vieții pătrunde prin *ochelarii noștri de cal*. O glumă ne aduce înapoi copilăria,

inocența. Dacă un om oarecare alunecă și cade, râdem un pic. Nu este decât un om obișnuit și nu a încercat să demonstreze că e mai mult decât ceilalți, dar dacă un președinte de stat alunecă pe o coajă de banană, brusc transpare ridicolul lui, realitatea lui. Pe cine încerca acest om să prostească?

6.2.3. Rolul șireturilor în analizele psihologice

Vechea filosofie taoistă consideră lumea un proces spontan, un proces ce avansează sau se dezvoltă fără a asculta de imperative sau misterioase legi externe. Altfel spus, lumea este ceva ce se întâmplă de la sine.

Nu la fel stau lucrurile pentru gândirea modernă. Noi, inteligenții de astăzi, percepem lumea drept competiție și luptă pentru supraviețuire. Funcția jocului este auxiliară, anume de a face munca mai tolerabilă (Căci a trăi este, evident, o muncă). Munca este o povară, este ceva ce trebuie făcut (vezi principiul realității în versiune freudiană) pentru a supraviețui, iar supraviețuirea este scopul ultim, ceva ce căutăm, în ultimă instanță, toți.

Totuși este cu adevărat necesară supraviețuirea? Organismul are nevoie de hrană, apă și aer doar în măsura în care este hrană, apă și aer. Mișcarea lui miraculoasă prin care transformă hrana, apa și aerul are loc de la sine și nu există nici o necesitate ca ea să se dezvolte sau să se oprească.

Viața organismului este un proces spontan, iar a cenzura sau ghida spontaneitatea, a spune că trebuie să trăiești, că este necesar să trăiești este un act ce semnalează limitele posibilităților noastre de înțelegere.

Când susțin că lumea este un joc afirm, de fapt, că lucrurile se întâmplă pur și simplu, în ciuda tuturor aparențelor. (Pentru cineva care face carieră în domeniul analizei psihologice a motivațiilor inconștiente, tocmai mi-am dat cu firma-n cap!).

Paradoxul e însă atât de bogat şi generos încât sărmanii analişti trăiesc şi ei liniştiţi. Ştim deja de la Wittgenstein că nu există necesitate naturală. Aceasta nu înseamnă că în lumea fizică nu există ordine naturală, ci că evenimentele naturale nu se supun convenţiilor aşa cum oamenii se supun legilor. În lume există patternuri sau modele de mişcare. Cu alte cuvinte, lumea se autoordonează dar ordinea ei nu este fixă.

Cred că poţi înţelege mai uşor în ce fel lumea este un joc dacă îţi imaginezi că, de la un moment dat, nu vei mai exista niciodată, aşa cum, până la un moment dat, a fost un timp în care tu nu existai. Universul va continua şi fără tine, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Meditează constant asupra acestei idei şi vei ajunge să ai o senzaţie cu totul particulară, anume că simultan eşti şi nu eşti. Când simţi şi înţelegi asta, renunţi la tentativa de a te ridica trăgându-te de şireturi. Pur şi simplu stai în picioare şi râzi.

Cred că poti înțelege mai usor în ce fel lumea este un joc dacă îți imaginezi că, de la un moment dat, nu vei mai exista niciodată, așa cum, până la un moment dat, a fost un timp în care tu nu existai. Universul va continua și fără tine, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Meditează constant asupra acestei idei și vei ajunge să ai o senzație cu totul particulară, anume că simultan esti și nu esti. Când simti și înțelegi asta, renunți la tentativa de a te ridica trăgându-te de șireturi. Pur și simplu stai în picioare și râzi.



110 000

ISBN: 973-99221-7-1